

UNIVERZITA KARLOVA v PRAZE

Pedagogická fakulta

Katedra tělesné výchovy

SPORTOVÁNÍ V PARCÍCH, NA MĚSTSKÝCH
A PŘÍMĚSTSKÝCH CYKLOSTEZKÁCH S DĚTMI
PŘEDŠKOLNÍHO VĚKU

WORKING OUT IN PARKS, URBAN AND SUBURBAN
CYCLE PATHS WITH PRESCHOOL AGEND CHILDREN

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Věra Kuhnová

Autor bakalářské práce: Karolina Bozděchová

Studijní obor: Učitelství pro MŠ

Forma studia: prezenční

Bakalářská práce dokončena: duben, 2012

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně s použitím uvedené literatury.

V Praze dne

Podpis:

Poděkování

Děkuji své vedoucí práce paní Mgr. Věře Kuhnové za odborné rady při psaní práce, za projevenou ochotu a pomoc. Dále děkuji za trpělivost a podporu při studiu mému manželovi a rodině.

Téma: Sportování v parcích, na městských a příměstských cyklostezkách s dětmi předškolního věku

Anotace: V teoretické části bakalářské práce je shrnutý vývoj dítěte jak po fyzické stránce, tak po stránce duševní i sociální. Práce je zaměřena na sportování dětí v předškolním věku v parcích i na cyklostezkách. Na konci praktické části bakalářské práce jsou typy na cyklovýlety vhodné pro děti předškolního věku.

Cílem práce je zjistit, jak děti předškolního věku sportují. Budu se zajímat, zda s nimi rodiče sportují, a jak je rodiče ke sportu vedou. Dále budu zjišťovat, jaká sportovní vyžití nabízejí poměrně velké a známé parky v Praze a jeden nový v Chýni. V poslední fázi budu v terénu zjišťovat, zda jsou v okolí mého bydliště nějaké cyklotrasy s výlety, které jsou pro předškolní děti vhodné.

Klíčová slova: předškolní dítě
pohybový vývoj dítěte
motorický vývoj dítěte
sportování dětí
sportování v parcích
cyklistické výlety

Theme: Working out in parks, urban and suburban cycle paths with preschool aged children

Annotation: At bachelor work is summarized the children's evolution from physical, mental and social point of view. Work is focusing on preschool sporting kids in parks and cycling routes.

The target of this work is to find out how preschool kids do sports, if their parents do the sports with them and how do parents lead them to sport. Further I will search, what sport activities offers the three relatively big and famous parks in Prague and one new park in Chýně. At last I will search in the field, if there is any cycling routes with trips close to mine residence, which would be suitable for preschool kids.

The key words:

- preschool child
- movement evolution of the child
- motive evolution of the child
- sporting of the children
- sporting in parks
- cycling trips

Obsah

1 ÚVOD.....	8
2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE	9
3 TEORETICKÁ ČÁST	10
3.1 POHYBOVÝ VÝVOJ DÍTĚTE	10
3.1.1 Tělo a pohyb.....	11
3.1.2 Pohyb jako potřeba.....	12
3.2 MOTORICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE.....	13
3.2.1 Vývoj motoriky v dětství	14
3.3 PSYCHICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE.....	15
3.4 SOCIÁLNÍ VÝVOJ DÍTĚTE	17
3.4.1 Samostatnost	18
3.5 SPORT A DĚTI	19
3.5.1 Děti a koloběžka.....	23
3.5.2 Děti a kolo.....	23
3.5.3 Děti a kolečkové brusle	26
3.5.4 Děti a pohybové hry	26
3.6 CYKLOTRASY	28
3.6.1 Dálkové cyklotrasy.....	29
3.6.2 Značení.....	29
3.7 SPORTOVÁNÍ V PARCÍCH	30
3.7.1 Centrální park Prahy 13	31
3.7.2 Park na Letné	32
3.7.3 Park Stromovka.....	33
3.7.4 Park Višňovka	34
4 HYPOTÉZY	35
5 METODY A POSTUP PRÁCE	36
6 VÝZKUMNÁ ČÁST	37
6.1 DOTAZNÍK.....	37
6.1.1 SHRUTÍ	53

6.2 CYKLISTICKÉ VÝLETY	54
6.2.1 Karlštejn	54
6.2.2 Unhošť	56
6.2.3 Lidice	57
6.2.4 Svárovská lípa	58
6.2.5 Okoř	60
6.2.6 Vyhodnocení výletů	61
7 DISKUZE	63
7.1 ROZBOR HYPOTÉZ	63
7.1.1 První hypotéza.....	63
7.1.2 Druhá hypotéza	64
7.1.3 Třetí hypotéza	64
8 ZÁVĚR	65
9 SEZNAM LITERATURY	66
SEZNAM PŘÍLOH	69

1 ÚVOD

Téma bakalářské práce „Sportování v parcích, na městských a příměstských cyklostezkách s dětmi předškolního věku“ jsem si vybrala z důvodu studia oboru Učitelství pro mateřské školy se zaměřením na tělesnou výchovu.

Úkolem bakalářské práce je zjistit intenzitu a četnost sportovních aktivit dětí předškolního věku. V teoretické části jsou shrnuty informace o vývoji dítěte po fyzické stránce, psychické a sociální. V praktické části jsou shrnuty informace získané od rodičů, prostřednictvím dotazníku. Ten se zaměřuje na otázky dětského sportu – kdy děti začaly sportovat, jaké sporty aktivně ovládají atd.

„Sportování dětí – jednoduché, zcela běžné slovní spojení, za kterým si každý člověk představí konkrétní činnost nejmladší generace. A přece se v něm skrývá množství velmi často protichůdných pohledů. Můžeme v něm vidět hry na babu a skákání gumy, které děti hrají před domem nebo na hřišti, patří sem i hodiny tělocviku – nejoblíbenější část vyučování. Chápeme v něm i důležitý životní aspekt, nezbytný pro harmonický vývoj dětí, řadí se také k základním aktivitám volného času, které mohou napomoci prevenci negativních sociálních jevů.“ (Perič T., Sportovní příprava dětí, Grada, 2008, s. 7)

2 CÍLE A ÚKOLY PRÁCE

Pro bakalářskou práci jsou zvoleny tyto cíle:

- zjistit jakým sportům se děti věnují
- zda mají možnost sportovat v okolí bydliště a kam chodí nejčastěji
- navrhnout cyklovýlety pro děti v okrese Praha - západ

Úkoly vyplývající z cíle:

- k danému tématu prostudovat vhodnou literaturu
- pomocí metod dotazníku a vlastní aktivní účasti na cyklostezkách zjistit sportovní aktivitu dětí předškolního věku
- ze zjištěných výsledků zpracovat závěr

3 TEORETICKÁ ČÁST

3.1 POHYBOVÝ VÝVOJ DÍTĚTE

Dítě už od malička neposedí a neposedí. Je to dáno tím, že pohyb je přirozenou fyziologickou součástí a díky pohybu se učí poznávat všechno kolem sebe. Naučí se to tak, že na něco dosáhne, ohmatá, vyleze, popřípadě i ochutná a ve finále zdemoluje všechno, co mu přijde do cesty.

Od narození se vývoj žene rychle dopředu. Z maličkého miminka, které jen tak bezmocně leží a je vybaveno pouze základními reflexy, se během roku vyvine malý člověk, který už chodí nebo se o to alespoň pokouší a snaží se si svým zkoumáním přiblížit okolí, zjistit co a jak funguje a začleňovat se do společnosti.

V roce se dokáže postavit, narovnat, ve třech letech začíná běhat, skákat, házet s věcmi nebo je chytat. Ze začátku to je sice velmi nemotorné, ale náznaky těchto dovedností se objevují. Dítě se začíná celkově projevovat.

Nejdůležitějším prostředkem vývoje celé osobnosti je dostatečný pohyb v raném věku. Díky pohybu a na základě zkušeností dokáže dítě řešit problémy, volí postupy a rozvíjí svůj intelekt i myšlení. (Dvořáková. H.; 2001,2009)

„Růst mozku je spjat s růstem těla; proto podpora co nejlepšího celkového tělesného vývoje v období do druhých či třetích narozenin může nejlépe zajistit dobrý vývoj mozku.“ (Briehrey, J.; 7 prvních let života rozhoduje, Portál 1996, str. 43,44)

Děti v mladším školním věku jsou z pohybového hlediska charakterizovány vysokou spontánní pohybovou aktivitou. Pokud je chcete naučit novou pohybovou dovednost, děti to zvládnou poměrně snadno. Důležité je v tomto období tuto dovednost opakovat, protože děti jsou schopny to rychle zapomenout. Při učení nových pohybových

dovedností děti vychází ze zkušeností z přirozené motoriky. Efektivní nácvik pohybových dovedností umožňuje rozvoj rovnováhy a rozlišování rytmu.

Dětská motorika je charakteristická v tom, že postrádá úspornost pohybů, jak je to u dospělých. Neustále se rozvíjí dynamika nervových procesů. Tím také můžeme vysvětlit neustálou živost a neposednost, kdy je každá činnost doprovázena ještě pohyby jinými částmi těla, např. při výskoku dítě dělá další činnosti rukama, když sedí, tak nesedí v klidu, ale různě s sebou šije atd. (Perič. T.; 2008)

3.1.1 Tělo a pohyb

„Každý z nás si nese své genetické vybavení, které z velké míry určuje naši stavbu a tvar těla, intelektové předpoklady, i předpoklady pro hudební, výtvarné či pohybové projevy. Všechny tyto vlohys však ovlivňuje to, jak je užíváme a rozvíjíme. Pohyb samozřejmě působí především na tělesnou stránku a převážně v pozitivním smyslu. Ovlivňuje stavbu kostí a kloubů, a tím určuje jejich pevnost a pružnost. Stejně ovlivňuje stavbu svalů, počet a především tloušťku svalových vláken i jejich pružnost. Pomocí pohybu se zlepšuje funkčnost vnitřních orgánů, důležité a přínosné je to u srdečně cévního systému a dýchacího systému. Tyto orgány jsou pak schopny lépe se vyrovnat zatížením a trénování jejich funkce zabraňuje vzniku rizikových faktorů, jako je ukládání tuku v cévách. Tím vzniká ochrana před civilizačními chorobami. Zátěž pohybem aktivuje zdroje energie a biochemické pochody v těle. Další vnitřní orgány jsou schopny vyrovnávat se lépe se zátěží, odbourávat zplodiny látkové výměny. Pohybem trénovaný organismus se celkově lépe vyrovnává s problémy okolí. Pohybová aktivita takto ovlivňuje dítě již do předškolního věku a také každého z nás po celý život.“
(Dvořáková H.; Sportujeme s nejmenšími dětmi, TeMi CZ 2009, str. 6)

3.1.2 Pohyb jako potřeba

Pohyb je nedílnou součástí dítěte. V dětské psychice převažuje vzruch nad útlumem, dítě je spíše živé a to projevuje svým spontánním pohybem. Pediatr prof. Kučera zkoumal objem spontánních činností dětí. Bylo jím zjištěno, že pokud nejsou předškolní děti omezovány, tak se pohybují denně 5-6 hodin, u dětí starších je to o hodinu méně a postupem věku hodin stále ubývá. Dítě využívá pestrého dynamického pohybu a krátce je střídá s klidovými stavy. Takto se dítě pohybově projevuje, dokud není v blízkosti dospělý. Ten má na dítě tlumivý účinek. Pohyb a pestrost pohybu je dána i temperamentem dítěte, je zcela individuální. Podle profesora Kučery se dělí pohybová aktivita dětí do tří skupin:

- hyperaktivní
- normoaktivní
- hypoaktivní

Souvislost můžeme hledat i mezi temperamentem (melancholik, sangvinik, cholerik a flegmatik), somatotypem (stavbou těla) a úrovní aktivity. Hyperaktivita nebo hypoaktivita nám v krajních případech může naznačovat, že dítě má poruchy chování, poruchu koncentraci pozornosti (ADHD, ADD) nebo mentální postižení.

I když se často uvádí, že pohyb a dítě patří k sobě, najdeme i takové děti, které nemají vysokou potřebu pohybu. Můžou to být například děti s nadváhou nebo děti, které jsou zcela zdravé, ale nemají dostatečný prostor k pohybu a čas nebo jim rodina nabízí pestrou nabídku lákavých sedavých činností. Pokud děti nemají dostatečný prostor k pohybu a jsou dospělými omezovány, nemůžeme se potom divit, že zlobí a neustále si něco vyžadují. Přitom rodina a styl života ovlivňuje způsob prožívání volného času a odpočinku už v takto raném věku dítěte. Můžeme tedy předpokládat, že děti takto pohybově pasivní, pohybově omezované nebo děti se špatnými pohybovými návyky budou mít v budoucnu zdravotní problémy. To se může negativně projevit již v pozdějším dětství nebo se s určitostí projeví v dospělosti. Může to být například

špatné držení těla nebo růstové problémy, kdy dítě nemá dostatečnou zásobu vhodných dovedností. (Dvořáková. H.; 2007)

3.2 MOTORICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE

Pohyb se vyvíjí a postupuje od hlavy dolů (cefalo-kaudálně) a od centra (trupu) k periferiím (ke končetinám, k prstům) tedy proximo-distálně. Vyvíjí se od hrubé motoriky k motorice jemné. Vývoj probíhá v některých obdobích rychleji, jindy pomaleji, je tedy nerovnoměrný. Tzv. „senzitivní období“ jsou období vhodná pro rozvoj některých předpokladů, dochází k vývojovým „skokům“. Od generalizovaného – celistvého pohybu nastává jeho postupná diferenciací – rozlišování, zpřesňování a následně schopnost provádět složitější spojené pohyby – pohyby? komplexní. Dochází k lateralizaci. Senzitivní období je třeba využít, protože vývojový postup je neopakovatelný. (Dvořáková. H.;2007)

„Motorika člověka je po dobu jeho života podmíněna a ovlivněna jednak dlouhodobým vývojem člověka jako druhu – fylogenezí, v jejímž průběhu se vyvinuly lidské znaky motoriky, a jednak krátkodobým vývojem – aktuální genezí.“ (Hájek. J.; Antropomotorika, Praha Univerzita Karlova, Pedagogická fakulta, 2001, str.9)

Motorický vývoj se děje individuálně. Můžeme najít rozdíly ve vývoji, struktuře i chování jejich organismu. To vše podmiňují dva základní faktory:

- dědičnost
- prostředí

Dědičnost – souhrn vnitřních předpokladů, které působí na jedince. Vnitřní předpoklady jsou především struktura a kvalita nervové soustavy a svalových vláken, rozvoj jednotlivých částí těla a orgánů apod. Velký vliv má dědičnost např. na výšku jedince, váhu, rychlost, vytrvalost atp.

Prostředí – souhrn vnějších předpokladů, které působí na jedince. Jsou to vlivy a podmínky prostředí, které působí na vývoj jedince, tedy i na vývoj motoriky. Prostředí zahrnuje např. školu, školku, rodinu, přátele, výchovný a vzdělávací proces, způsob života atp. Individualitu člověka ovlivňují a formují jak dědičnost, tak prostředí.

3.2.1 Vývoj motoriky v dětství

Ve výstavbě a formování celé lidské osobnosti má významné místo rozvoj motoriky v období dětství (0- 11let). Vazba mezi motorikou a vznikající psychikou je tím pevnější, čím je jedinec mladší. K rozpojování dochází postupně. Růst kvality vnímání (percepce) a vývoj motorické koordinace je dán postupnou integrací smyslových podnětů a motorické činnosti. Sociální kontakty jsou také důležitým faktorem k rozvoji motoriky. (Hájek. J.; 2001)

Dále pan Hájek charakterizoval vývoj motoriky v předškolním dětství (3-6 let) takto: *“V tomto stádiu souvisí se značnými tělesnými (somatickými) a funkčními změnami dětského organismu. Mění se tělesné proporce, zvyšuje se podíl svalové hmoty na celkové hmotnosti (asi tak 30%), klesá klidová srdeční frekvence (ze 109 tepů ve třech letech na asi 94 tepů za minutu v sedmi letech), formuje se sociální kreativita atd., a to vše se projevuje v narůstající tělesné výkonnosti rozvojem pohybových dovedností převážně celostního charakteru, zvýšením použitelnosti pohybových činností v různých podmínkách a při řešení složitějších pohybových úkolů.*

Motorický projev (motorika) je postupně přesnější, jistější a uvědomělejší, typická je spontánnost (dítě má potřebu pohybu až 6 hodin denně), malá ekonomičnost pohybu i jeho nadbytečnost. Dětská egocentrická hra se mění ve hry kooperativní s vymezenými rolemi v kolektivu a jednoduchými pravidly.

Motorické schopnosti se vyvíjejí diferencovaně. Na relativně nízkém stupni rozvoje zůstávají schopnosti kondiční (silové, vytrvalostní a z části rychlostní), naopak dosti

vysokého stupně dosahuje už kolem 6 let komplex koordinačních schopností (obratnostních včetně rovnováhy a pohyblivosti).

Motorické dovednosti jsou formovány, zdokonalovány a nabývány spíše jako pohybové celky: chůze a běh, házení a chytání, skoky.“ (Hájek, J.: Antropomotorika. 2001, str. 12-13)

Hlavním charakteristickým znakem v tělesném vývoji je rovnoměrný růst výšky a hmotnosti dětí. spolu s tím Dochází k plynulému rozvoji vnitřních orgánů, krevní oběh, plíce a vitální kapacita se průběžně zvětšují. Zakřivení páteře se ustaluje, rychlým tempem pokračuje osifikace kostí, mezi končetinami a trupem nastávají příznivější pákové poměry končetin, které vytvářejí výborné předpoklady pro vývoj různých pohybových forem.

Hlavní orgán nervové soustavy, mozek, má svůj vývoj prakticky dokončený před začátkem tohoto období. Po šestém roce, i když dále dozrávají nervové struktury zejména v mozkové kůře, nastávají příznivé podmínky pro vznik nových podmíněných reflexů, nervový systém je dostatečně zralý i pro složitější koordinačně náročné pohyby. Tedy schopnost učit se novým pohybům se formuje na začátku tohoto období. V dětském věku vytváří příznivé podmínky pro rozvoj koordinačních a rychlostních schopností značná plasticita nervového systému (předpoklady pro vytváření nových nervových struktur) a pohyblivost nervových procesů (schopnost rychle střídat útlum a podráždění nervových center). (Perič, T., 2008)

3.3 PSYCHICKÝ VÝVOJ DÍTĚTE

Období předškolní (3-6 let) lze označit jako nejvýznamnější z hlediska rozvoje dětské osobnosti. Všechny duševní procesy se značně zdokonalují za první tři roky života. Normálně se vyvíjející dítě je poté schopno jít do školy.

Vývoj cévní soustavy je důležitý pro správný rozvoj všech psychických funkcí. Poloha ústředního orgánu cévního systému, srdce, se posouvá do prostoru vnitřku těla z mezižebního prostoru. Počet tepů je vyšší než u dospělého, cévy jsou poměrně široké, protože velikost srdce dítěte je malé a tedy i méně výkonné. Z toho vyplývá, že takto malé dítě je snadněji unavitelné než starší děti.

Pro intelektuální rozvoj dítěte má největší význam zacházení s praktickými předměty. Jde o proces učení – zapnout zip, knoflík, zavázat tkaničky, umýt se, obléknout atd.

Vliv prostředí má dopad na růst a vývoj mladého organismu. Prostředí by mělo být natolik harmonické, aby dokonale přispívalo na rozvoj duševních i tělesných funkcí. Rodina a mateřská škola mají velký vliv a dopad na rozvoj psychiky předškolního dítěte.

Důležité je rozvíjet dětskou fantazii. Ta je důležitá pro další vývoj poznávacích procesů, jako jsou například řeč a paměť. Tříleté dítě rozpozná 3-4 základní barvy, v pěti letech se citlivost na barvy zdokonaluje. Rozezná doplňkové barvy i jemnější odstíny. V průběhu předškolního věku vše prožívá zvláštním způsobem. Nic nevnímá pasivně, vše prožívá celou svou bytostí. Nevnímá pořádně čas i jiné abstraktní pojmy jsou pro něj potíž. Čím více smyslů zapojuje do vnímání, tím lépe si pamatuje. Kladné či záporné zážitky si dítě předškolního věku může pamatovat celý život.

Na počátku předškolního období je paměť dítěte neúmyslná (mimovolná) – cokoli si zapamatuje bez jakéhokoliv úsilí. První úmyslná zapamatování pozorujeme u dítěte ve druhé polovině předškolního období. Dítě je schopno si zapamatovat i to, co se ho citově nedotýká, je schopno splnit úkoly, příkazy, obzvlášť pokud je to spojeno s nějakou činností např. vyřídit vzkaz, malý nákup atd. Hraje zde důležitou roli skutečný předmět nebo vlastní zážitek.

Čtyřleté dítě uplatňuje představy fantazijní, kolem pátého roku dochází k rozvoji pamětních představ. V tomto období dochází k rozvoji v oblasti myšlení a řeči. Po třetím roce se dítě neustále ptá „co“ a „proč“, mezi čtvrtým a pátým rokem se značně

zdokonaluje proces poznání. Dítě už dokáže odhadnout čas, den a noc, předměty denní potřeby atd. Rozsah myšlení se rozšiřuje a zvětšuje se množství poznatků.

Po třetím roce se dítě zapojuje do hry s vrstevníky. Nejoblíbenějšími hry v mateřské škole jsou hry na maminku a tatínka, na obchod atd. Většina těchto her je nápodoba práce dospělých, chtějí se na práci dospělých přímo podílet. Nechtějí vařit pro panenky a zatloukat umělohmotným kladívkem, chtějí si práci vyzkoušet osobně. Je důležité si uvědomit, že spolupráce s dospělým přispívá nejen k rozvoji zdravého sebevědomí, ale i k vytvoření trvalých citových vazeb ke členům rodiny. Tímto získává hra sociální funkci a přispívá k sociální interakci. (Krejčí. E.; 1986)

3.4 SOCIÁLNÍ VÝVOJ DÍTĚTE

Děti potřebují mít spojení se svými vrstevníky. Tříleté až čtyřleté děti si spolu sice nehrají, ale stačí jim, že je jejich vrstevník nablízku. To samé potřebují i s rodiči, hlavně s maminkou. Je mnoho kroužků a organizovaných aktivit, které tomuto požadavku vyhovují. Rodiče spolu s dětmi plavou, zpívají, cvičí apod. Děti jsou při aktivitě klidnější a rodiče jim mohou pomoci a poradit. Větší děti by tyto aktivity měly dělat už bez rodičů, aby jim rodiče už do toho „nepovídali“.

Někteří rodiče jsou toho názoru, že by dítě před nástupem do povinné školní docházky mělo zůstat doma. Rok před nástupem do školy je však velmi vhodný k návštěvě mateřské školy a doporučuje se jako povinný. Předškolní děti velmi touží po společnosti vrstevníků, učí se mezi sebou navazovat silné sociální pouto. Děti, které neměly možnost zapojit se do společnosti vrstevníků, stojí mimo jakýkoliv kolektiv, neumí se zapojit do kolektivu a špatně navazují kontakty. To mu však klid a pohodu nepřináší.

Není však dobré, aby bylo dítě silně vázané na rodiče. Přílišná fixace na maminku může v budoucnosti způsobovat problémy. Dítě se může oprostit od „závislosti“ na matčině přítomnosti třeba na dětském hřišti, kroužcích atp. – nejdříve s rodiči a pak postupně bez nich. Dítě si musí zvyknout komunikovat samo s ostatními dětmi i s dospělými.

3.4.1 Samostatnost

Rodiče si zvykají řešit jakékoliv situace za své děti. V útlém věku ho neustále někdo doprovází, s něčím mu pomáhají, vše mu podávají, ochraňují ho, nemůže téměř nic samo. Rodiče řeší i problémy s vrstevníky, později i s rodiči či učiteli. Dítě musí mít odpovědnost za své chování. Nejlépe ho naučíme samostatnosti tak, že ho necháme samo vyskočit, doběhnout pro hračku, pomůžeme mu vylézt na prolézačku, ale nevyzvedneme ho tam. Můžeme mu zadávat drobné úkoly, které musí samo vyřešit, pro něco dojít, samo se představit či zeptat se na jméno.

Dítě by se mělo naučit mít ohled i na ostatní děti. Nemělo by předbíhat, mělo by umět udržet si odstup, dávat pozor, aby do nikoho nestrčilo a ten nespádl. (Dvořáková. H.; 2009)

V průběhu vývoje dítěte ve starším předškolním věku a poté i v mladším školním věku projevují dvě významná období: období kritičnosti a příprava na vstup do školy či nástup samotný. Když dítě nastoupí do tréninkového družstva či pravidelně dochází do dětského kolektivu, vzniká formální kolektiv, který klade nároky na zařazení se do kolektivu a přizpůsobení se pravidlům, které je zapotřebí dodržovat. Dítě přechází od hry k vážné činnosti a může se stát, že přestane být středem pozornosti rodičů. Začleňuje se do kolektivu a podřizuje se zákonitostem a pravidlům, tedy prožívá postupné období socializace. Formální autority, tedy učitelé či trenéři, mohou svým vlivem zastínit i rodiče a začínají se promítat ve vztahu s dítětem. Dítě si buduje své postavení mezi vrstevníky, se kterými se střetává v dětském kolektivu v družstvu či ve třídě. V tomto věku jsou děti velmi soutěživé a mají tendenci si ve skupině vydobýt své místo. Vznikají první kamarádské vztahy, vytváří se skupiny, které mají svojí specifickou symboliku. (Perič, T.; 2008)

3.5 SPORT A DĚTI

Pod pojmem sport se rozumí aktivita s pohybem, která je zaměřená výkonnostně a soutěživě. Za cíl je nejlepší výkon. U dětí v předškolním věku, ale i u starších, je na prvním místě pohyb, touha hrát si, třeba i závodit a ten konečný výsledek, výkon je až na místě druhém. Zúčastnit se, to je pro děti to hlavní, chtějí skákat, jezdit na kole, střílet góly, jezdit na koloběžce atd.

Pohybová aktivita, kde se výkon nehodnotí, i takto je sport označován v terminologii jiných evropských i zámořských státech. Sport je i hraní a pohybování se pro radost i bez výkonů. Ve školce se také nerozlišuje sport od tělesné výchovy. „Hýbáš se? Tedy sportuješ!“ V nejmladším věku se přes nejjednodušší pohyby posunujeme k těm složitějším sportovním pohybům.

Můžeme tomu říkat sportování, ale není důvod pospíchat ke skutečné sportovní specializaci. Musíme dát dětem čas a šanci zdokonalit se v první dovednosti, aby dostatečně zvládly ty ostatní, složitější, ve složitějších podmínkách. (Dvořáková, H.; 2009)

K největším přispěvatelům současné doby ve sportu patří i děti a to jako diváci a zároveň i vlastní praktickou činností. Hrát a soutěžit začínají děti už v útlém raném věku. Sport má u dětí velmi pozitivní účinky jak v mentálním rozvoji tak i ve fyzickém. Sporty děti učí pravidlům a respektování, podporují schopnost soustředit se a budují sebedůvěru. (Perič, T.; 2009)

Děti díky pohybu ovládají nejen sebe, ale i svět kolem sebe. Snažme se dítěti pomoci, aby pohybové nároky a základní pohybové dovednosti, které mu okolí připravuje, zvládlo bez problémů, sebestiště a zdravě. Pomocí pohybu se dítě rozvíjí nejen fyzicky, tělesně a pohybově, ale také psychicky a sociálně. Dítě získává svou identitu nejprve tělesnou, ale později i psychickou a to vše prostřednictvím pohybu a manipulací s předměty.

Před několika lety nebyly děti zahrnovány takovou materiální péčí, za to mohly ovládnout okolní svět přes všechny své smysly a mohly je vyzkoušet svým tělem. Původně přirozené možnosti vyzkoušet si, co tělo dokáže a zkoumat podoby světa jsou v dnešní době nahrazovány umělými hřišti, umělými věcmi, mediálně získanými zkušenostmi a virtuálně prožitými událostmi. Dítě v raném věku věci zkoumá a manipuluje jimi. Zkouší, co daná věc vydrží a lze se setkat i s úmyslným rozbitím, aby mohlo prozkoumat podstatu její konstrukce. Pro začátek jsou lepší hračky jednodušší jako například molitanové s velkým množstvím barev, umělohmotné a dřevěné věci atd.

Co by děti ke svému vývoji potřebovaly, je v dnešní době složité. Nejvhodnější cestou, jak zjistit nároky dítěte na prostor, vybavení a na jeho potřeby je věnovat dítěti pozornost a především čas.

V malém bytě je také možné najít prostor pro pohyb na dětské „řádění“. Stačí malý koutek, kde je svým pánem, může se tam válet, skákat, lézt po žebříku atd. Důležitá je samozřejmě také bezpečnost. Ve větších bytech je to mnohem lehčí díky prostoru. Potom také můžeme dítěti pořídit umělohmotnou skluzavku, skákací hrad nebo ho nechat řídit na gymballu – velký balón k sezení a cvičení i pro dospělé.

Venku jsou nejlepší členité terény, kde můžeme hrát na schovávanou nebo obyčejný volný plácek pro venkovní hry či pohybové hry. Výborně zabaví dítě a také protáhne hřiště, kde jsou různé prolézačky, houpačky, skluzavky, kolotoče atp.

Různě v přírodě nebo v lese najdete terén, kde jsou přírodní překážky - klády na zemi, po dešti kaluže, pařezy atd. a předměty – kameny, šišky, klacky atd.

Každý dospělý má blíže k některým typům sportu a jiný naopak vůbec žádný. Děti se nechají hodně ovlivnit i ve výběru sportu. Nejpůsobivěji se předávají zkušenosti z vlastních oblíbených činností, ale měla by se ukázat cesta i k dalším činnostem. První dětské pohyby jsou zpočátku jednoduché a ani základy nějakých sportů nevyžadují od

rodičů velké dovednosti a zkušenosti. Od nich je důležitá hlavně trpělivost, radost, pozitivní přístup a podpora dětí.

Když je dítě v předškolním věku, které se věnuje sportu nebo se začíná věnovat, má větší tělesné předpoklady zvládat složitější pohybové dovednosti. V tuto chvíli už je lepší obrátit se na odborníka ve sportovním klubu nebo tělovýchově. Pokud dítě mělo dostatek pohybu, nebude mít problém s náročnějšími aktivitami. Nejdůležitější je vštípit dítěti aktivní přístup v životě a k péči o tělesné i duševní zdraví.

Rodiče by měli podněcovat především samostatnou dětskou aktivitu i u těch nejmenších a to ve společných hrách i těch sportovních. I když dítě potřebuje pomoc, není vhodné s ním manipulovat. Vhodné je pomoc mu nabídnout a vyslyšet jeho přání. Dítě musí mít pocit, že se může na dospělého spolehnout a musí vědět, že k dosažení cíle musí vynaložit své úsilí a snahu. To se mu bude do budoucna velmi hodit.

Na co by rodiče při sportu s dětmi neměli zapomenout:

- důležitý je čas na to být spolu
- činnosti dítěti nabízejte, nenutěte je
- společná hra je především zábava, nikdy povinná činnost
- podněcujte snahu dítěte, jeho vlastní aktivitu, nemanipulujte s ním
- raděte a buďte oporou, ale jen tam, kde je to třeba
- nespěchejte na děti, když řeší problém nebo si neví rady při zvládání činnosti, dopřejte mu čas
- pomozte dítěti s řešením problému, ale neřešte problém za dítě
- neoceňujte až výsledky, ale snažení samotné, postupy a úsilí
- důležitá je trpělivost, naslouchání a reakce na nápady dítěte
- dovoďte dítěti, aby rozhodovalo a vybíralo činnosti spolu s dospělými

(Dvořáková, H.; 2009)

„Co asi kdy dítě umí

věk dítěte a jak dítě podněcovat – předškolní věk

ve 3. roku dítěte

upevňovat všechny dovednosti: chůzi, běh, skoky dolů, vpřed, přes malou překážku (stužku, nataženou gumu, lezení vylézání po žebříku (nohy střídavě), nosit dítě v různých polohách, převracet, točit, učit rovnováze, akrobacii, využívat říkadla a písničky s pohybem, překážky a prolézačky, učit manipulovat s předměty (házení, chytání vhodných, větších míčů), hrát si ve vodě, seznamovat s lyžováním, ježděním na tříkolce, kole.

ve 4. roku dítěte

s větší jistotou, rozsahem a intenzitou provádět výše uvedené dovednosti (hry, honičky, chytání, zvedání, převracení, točení, prvky akrobacie, říkadla a písničky s pohybem), využívat prolézačky, rozvíjet sportovní dovednosti v jízdě na tříkolce, kole, plavání.

v 5. roce dítěte

s větší jistotou provádět uvedené dovednosti, využívat prolézačky, cvičit na nářadí (získávat obratnost a odvahu) a s náčiním, pokračovat ve sportovní přípravě (plavání, jízda na kole, koloběžce, bruslení s dětmi bez problémů (bruslení na kolečkových bruslích), základní gymnastické dovednosti, herní dovednosti – manipulace s míčem...

v 6. roce dítěte

všechny uvedené činnosti provádět s větší intenzitou, zařazovat odvážné činnosti, odpoutávat děti do rodičů (ve sportovních kroužcích a skupinách).

v 7. roce dítěte

vytvářet podmínky pro různé druhy sportů a pohybových aktivit v různém prostředí (zlepšování koordinace).“

(Sportujeme s nejmenšími dětmi, Dvořáková,H.; TeMi Cz 2009, str.31-32)

3.5.1 Děti a koloběžka

Tento typ „vozidla“ je pro dítě jedním z těch obtížnějších. Jednak proto, že dítě musí zvládnout udržet rovnováhu na jedné noze a také proto, že pohyb, který provádí, je asymetrický – jedna noha se odráží, druhá noha stojí a musí zvládat řídit. Je důležité, abychom ze začátku dítěti pomáhali, drželi ho za řídítka, aby se zvládlo aspoň tou nohou odrážet. Dítě hlavně potřebuje čas, aby se to samo naučilo, a aby vůbec samo do toho chtělo. (Dvořáková, H. 2009)

Bezpečnost:

Pokud dítě jede na koloběžce po vozovce při pravém okraji, mějte na paměti, že se dítě stalo účastníkem silničního provozu. Takto může jet, pokud tím neohrožuje nebo neomezuje chodce. (Lišková, J. 2005)

3.5.2 Děti a kolo

Ze začátku, když se děti učí jezdit, mívají přídavná kolečka. Ta by však neměla dosahovat na zem a to z toho důvodu, aby se z kola nestala tříkolka. Stačí, aby při náklonu nebo ztrátě rovnováhy zabránila pádu na zem. Musíme mít na paměti, že s přídavnými kolečky se pořádně dítě na kole nenaučí jezdit, kolečka se musí včas odmontovat. Vhodný okamžik je tehdy, kdy dítě dokáže plynule šlapat a řídit s přehledem.

Dítě se samozřejmě naučí jezdit na kole i bez počátečních přídavných koleček. Bude to sice o to složitější, ale zato to bude už opravdová jízda na kole. Zpočátku je dobré, aby mělo dítě sedlo vysoko tak, aby celou plochou nohy dosáhlo na zem, kdyby ztrácelo rovnováhu. Dřív, než se jí naučí udržet, tak se dítě bude odrážet nohami a je také možné, že ze začátku místo šlapky na pohyb bude používat právě nohy. Ale přesně díky tomu se naučí držet rovnováhu. Dítěti můžeme ze začátku s rovnováhou pomoci tak, že ho budeme přidržovat za sedlo, ale nemělo by se to přehánět. Psychické povzbuzování

je v tomto případě velmi důležité, jinak by se po neúspěších mohlo stát, že to dítě brzo odradí.

Ve chvíli, kdy dítě dokáže jezdit na kole, jsou na řadě výlety. Pokud půjdeme pěšky, tak nám dítě na kole v klidu stačí, protože vycházkové tempo dospělého člověka je pro dítě na kole přiměřené. Ve chvíli, kdy jede i dospělý na kole, tak dítě začne zaostávat. Není důvod spěchat. Ze začátku není vhodné plánovat dlouhé trasy nebo velká stoupání na cestě. Děti by se svým tempem ušlapaly. Pro tyto krizové situace je vhodné mít s sebou vlečné lano. To velmi pomůže při větším stoupání nebo ve chvíli, kdy dojdou síly. (Dvořáková, H.; 2009)

Dítěti lze pomáhat tlačáním. Tlačit ho můžete za bederní páteř nebo za sedlo. Důležité je, aby dítě bylo natolik zdatné, aby zvládlo udržet přímý směr jízdy, a důležité je také, aby byl dospělý natolik zkušený, aby zareagoval správně a včas na změnu směru jízdy dítěte, i když řídí jenom jednou rukou. Pokud se rozhodnete pro tažné (vlečné?) lano, je vhodné lano 4 m dlouhé a 1 cm tlusté, kde jsou vyvázaná oka na obou koncích. Velmi důležité je umístění lana, nesmí být připevněné při tažení na řídítkách a představci! (Šafránek, J.; 2000)

Důležité také je naučit děti zvládat situace, které mohou při jízdě na kole vzniknout. Musíme děti naučit pravidlům silničního provozu, musíme jim vysvětlit různé nástrahy, které je mohou potkat. Jízda na kole – cyklistika – se pro ně může stát zálibou na celý život. Důležité je vedení dospělého, protože ten je prvním učitelem. Jeho úkolem je především:

- být dítěti dostatečným příkladem
- kontrolorem jeho vybavení (kolo, přilba..)
- musí definovat jasná pravidla
- mluvit s dětmi

Bezpečnost:

Než se to děti naučí samy, je důležité, aby dospělí zkontrolovali:

1. Helmu – je naprostou nezbytností, i když by případné nehodě nezabránila. Cyklista pod 15 let je ze zákona povinen mít za jízdy na kole ochrannou přilbu. Dítě nesmí bez ní na kolo usednout. Před každou jízdou je důležité zkontrolovat správné nasazení. Pokud chce být dospělý dobrým příkladem pro dítě, měl by i on mít svou ochrannou pomůcku.
2. Kolo – nejjednodušší je naučit dítě rychlou kontrolu kola před jízdou. První, co se musí zkontrolovat, jsou brzdy. Dále kontrolujeme osvětlení, zvonek a drobné závady hned odstraníme.

Není důležité, kolik dítěti je let, i ten nejmenší musí dodržovat pravidla silničního provozu (viz Příloha č. 1) a musí být dostatečně zralé na to, aby je vůbec pochopilo.

2-4 roky

Děti v tomto věku nemají dostatek zkušeností pro samostatnou jízdu, proto je musíte mít neustále na očích. Učí se však velmi rychle a dokáží naslouchat. Můžete je naučit barvy na semaforu, některé dopravní značky a hravě jim vysvětlit, jak to na silnici funguje.

5-6 let

Takto staré děti už zvládají pohybovat se samostatně na silnicích bez provozu. Umí už přecházet na zelenou.

6-11 let

Děti v tomto věku zvládají jízdu na kole dostatečně, bez problémů zvládají jízdu kolem domu. Neustále jim ale musíme připomínat jízdu u pravé strany vozovky, aby dávaly pozor na blížící se auta atd. Takto staré děti by neměly jezdit za deště, šera či tmy.

(Lišková. J.; 2005)

3.5.3 Děti a kolečkové brusle

V dnešní době je velký výběr z dětských kolečkových bruslí. Můžete si vybrat brusle dvouřadé se čtyřmi kolečky nebo se třemi kolečky – dvě vzadu, jedno vepředu. Tento typ je nejlepší pro malé děti začátečníky. Sice je to o něco těžší a namáhavější, ale za to se díky nim dobře naučí držet rovnováhu. Už jsem se osobně setkala i s tím, že se děti učili jezdit rovnou na in-linech.

První kroky na kolečkových bruslích jsou opravdu kroky. Je vhodné, aby se dítě na bruslích naučilo držet rovnováhu a chodit (např. po trávníku) a aby mu s držetím rovnováhy ze začátku někdo pomáhal. Můžete ho třeba držet za ruku nebo lépe, dva dospělí, každý z jedné strany. Musí se dbát na postavení špiček mírně od sebe, když se dítě učí chodit na bruslích.

Jak správně vypadá postoj na bruslích: nohy mírně od sebe, mít pokrčená kolena a pružit s nimi, zadek vyšpulený, jakoby si sedal na paty, trup je nakloněný dopředu a ruce jsou uvolněné a pohybují se u těla jako při chůzi. (Dvořáková. H.; 2001)

Bezpečnost:

In-line brusle jsou pro dítě náročnější, než dvouřadé brusle, ale i tak jsou chrániče důležité u obou typů. Je důležité mít na paměti, aby měly děti za začátku ochranné pomůcky jako například helmu, náloketníky, nákoleníky a rukavice. Pády v jízdě na ulicích a občasném šterku dokážou být velmi bolestivé. Pády se mohou děti naučit doma – padat na zem přes lokty a kleknout si na kolena.

3.5.4 Děti a pohybové hry

Mnoho rodičů chodí s dětmi na procházky a berou to jako aktivní pohyb s dětmi. Nejčastěji se chodí s dětmi do parku, na louku nebo do lesa. Za procházku se považuje i cesta ze školky domů nebo na nákup. Musí se ale mít na paměti, že děti nebaví

monotónní chůze z tělesné ani psychické stránky. Skákání a běhání je pro dítě nejpřirozenější pohyb, proto by mělo při vycházce dostat na tuto aktivitu prostor. S dětmi se dají hrát jednoduché hry, kde se procvičí např. reakce na signál, rychlost, přesnost atd.

Náměty na pohybové hry venku:

„Vidím cíl“

Dítě seznámíte s cílem, ke kterému chcete, aby doběhlo. Např. odpadkový koš, lavička, strom atd. Můžete mu to ztížit např. tím, že poběží k té lavičce, která má např. jinou barvu než ostatní, aby si procvičilo barvy. Tam na vás má dítě za úkol počkat a vyberete jiný cíl.

„Štafeta“

Domluvíte se s dítětem na určitém cíli (cca 20m od vás), ke kterému doběhne, vrátí se zpátky k vám, plácne do ruky a zkusí tam doběhnout znovu a zpátky než vy sami k cíli dojdete. Poté se domluvíte na dalším cíli.

„Na poslušného pejska“

Dítě – pejsek – běhá kolem dospělého a na domluvený signál – jméno, povel..., přiběhne a na další signál – volno, či jiné domluvené heslo, zase začne běhat.

„Na honěnou“

Nejmenší děti se k této hře nenechají dlouho přemlouvat. Pokud jdete za nimi se slovy „Chytím tě, chytím tě!“ a do toho ještě tleskáte, téměř vždy se dočkáte radostného výskání. Se staršími dětmi můžete hrát známou hru „Na honěnou“ ve směru chůze. Honičky se dají hrát prakticky kdekoliv na hřišti, v parku, v lese, kde se vyhýbáte stromům, což je pro děti náročnější.

„Skákání panáka“

Toto je velmi známá hra a u dětí velmi oblíbená. Dá se různě uzpůsobit pro menší děti nebo naopak ztížit pro děti starší. Pro menší děti namalujeme jednoduchého panáka

a necháme je libovolně skákat po polích snožmo. Pro starší děti můžeme namalovat panáka s čísly, různě zatočená pole nebo rozpůlená, kam musí skočit roznožmo, jinak se po celém panákovi pohybují jen po jedné noze.

(Dvořáková. H.; 2009)

Bezpečnost:

Je spousta her, které se dají hrát a děti velmi baví. Důležité je seznámit je řádně s pravidly, za kterých si můžou takto hrát. V parku určitě nebývají samy, takže je tu důležitá ohleduplnost a pozornost, aby se nesrazily s chodcem nebo dokonce s kolem. Je vhodné také vymýšlet hry, které jsou děti schopné hrát, uvědomit si, kolik mají energie, aby se třeba nestalo, že do cíle vaší procházky už nebudou mít dostatek síly.

3.6 CYKLOTRASY

V celé České republice si každý najde obtížnost cyklotrasy, která mu vyhovuje. Čechy, Morava i Slezsko jsou místa, kde se cyklistika velmi rozvíjí a jsou to krajinami tomuto sportu přímo zaslíbenými. Problémem je vztah motoristů k cyklistům, proto je lepší využívat místní a nejméně frekventované komunikace.

Díky rozmachu cykloturistiky se rozmohlo i podstatně lepší značení a mapování tras a průvodcovských materiálů pro cykloturisty.

Lehký terén pro začínající, méně zdatné cyklisty nebo pro malé děti najdete na rovinatých trasách okolo Valtic, Lednic, Třeboně, ve středním Polabí nebo při povodí střední a dolní Moravy.

Středně těžkým terénem je zbytek území České republiky kromě pohraničí a hor. Najdou se zde lehčí, rovinatější trasy, ale i obtížné úseky skoro ve stejné míře. Najdeme je třeba v Českém ráji, na jihu Českomoravské vrchoviny.

Těžký terén se nachází na pohraničí, kde jsou hory. Nejvíce oblíbená je Šumava, která bývá v letních měsících téměř přeplněná. Méně navštěvované, ale přesto stejně krásné jsou např. Novohradské hory, Vizovicko a Valašsko.

(Šafránek. J.; 2000)

3.6.1 Dálkové cyklotrasy

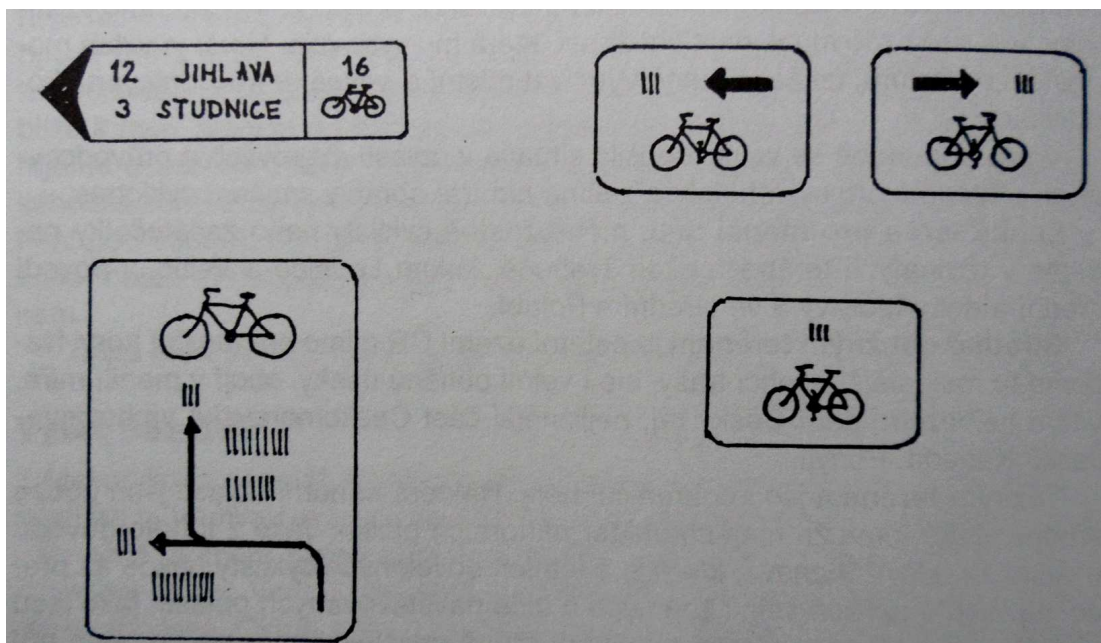
Trasy v údolích řek a spojnice mezi metropolemi naší země, se stávají součástí našich značených tras, jako je to podobně v okolním cyklistickém světě. Kolem řeky Moravy je vyznačená trasa Moravská stezka, jež je součástí dálkových Moravskoslezských cyklotras - bude mít v budoucnu až 3500 km. Zatím málo značená trasa, která vede z Podkrkonoší do Německa a známá plně vyznačená trasa Praha – Vídeň, jsou dokladem toho, že dálkové cyklotrasy u nás opravdu jsou.

Trasy jsou sjízdné na silničních kolech. Dvě třetiny tras jsou vedeny po silnicích III. třídy, ostatní po asfaltových nebo lesních zpevněných cestách a polních cestách. Cesty s horším povrchem se postupně opravují. V důsledku stavu našich silnic jsou nejvhodnějším kolem trekkingová nebo crossová kola.

(Šafránek, J.; 2000)

3.6.2 Značení

Značení cyklotras je na žlutém podkladu černé písmo a liší se podle komunikace, na které jsou umístěny. Na silnicích cyklotrasy vycházejí ze značení pro motorová vozidla (viz. obrázek č. 1), mimo komunikaci jsou podobné jako turistické značení tras pro pěší – tzn. plechové tabule s namalovanými značkami.



(obrázek č. 1: Kolo pro děti a jejich rodiče, Šafránek. J.; Portál 2000, str. 182)

Na cedulích je vždy umístěno číslo trasy. Na cedulích pro lokální trasu najdete čtyřmístné číslo, na regionální trojmístné číslo a dálkové trasy a jejich části mají jednociferné a dvojciferné číslo.

V terénu mají tabulky, oproti značení pro pěší, napsané dva cíle, ale o něco větším písmem a špička ukazatele je ve vedoucí barvě. Pásové značky, které nalézáme např. na domech, plotech či stromech, jsou ve velikosti 14x14 cm a upozorňovací barva je žlutá. Vedoucí barva – proužek uprostřed – je modrá, zelená, bílá nebo červená (turistická je žlutá).

(Šafránek. J.; 2000)

3.7 SPORTOVÁNÍ V PARCÍCH

Práce se zabývá sportovním využitím parků, proto se následující kapitola zabývá popisem parků, které se nacházejí v blízkosti mateřských škol, ve kterých probíhal výzkum. Popis se týká Centrálního parku Prahy 13, parku na Letné, parku Stromovka a parku Višňovka.

3.7.1 Centrální park Prahy 13

Centrální park Prahy 13 vznikl a vlastně stále vzniká spolu s rozvojem okolních hřišť. V době, kdy se začalo vyvíjet sídliště, začal se vyvíjet i tento park, tedy v 80. letech 20. století. K realizaci parku došlo až postupem času a stále se vyvíjí. Na levé straně je například velká depote zeminy, která se zde objevila po výstavbě metra a dnes je na jejích svazích vybudovaný bike park. Osou celého parku tvoří Prokopský potok a na něm vodní nádrže. Kolem celého parku vede dokonale udržovaná cyklostezka a dráha pro in-line bruslení, která je za tímto účelem velmi využívána. V parku najdete i několik travnatých míst, kde si můžete zahrát kopanou, zaházet si s míčem, hrát badminton a jiné aktivity.

V parku se také nachází oplocené hřiště, kde se nachází tři herní plochy. Toto hřiště se nachází mezi ulicemi Mohylová a Jeremiášova o rozloze cca 2000 m². První herní plocha s betonovým povrchem je vhodná pro nohejbal a odbíjenou, druhá herní plocha s umělým povrchem je určena na kopanou, košíkovou a tenis. Třetí herní plocha je vyhrazená pro skateboardisty.

Největším dětským hřištěm je hřiště mezi sídlištěm Nové Butovice a Stodůlky. Hřiště je oplocené a jeho povrch je písčitý, travnatý, skládá se z drobných kamínků a z měkčených umělých dlaždic. Jako herní prvky zde najdete pískoviště s domečkem, šlapací kolotoč, dvě mechanické houpačky, tři herní sestavy se skluzavkou, dvě závěsné houpačky, dvě pružinová houpadla a několik herních prvků a lá Hundertwasser.

Park je celý dokonale udržovaný, na vhodném místě a perfektně rozvržený. V areálu parku je minigolf, badminton a tenis za poplatek. Parkem prochází cyklostezka ŘE-HL (Řepy – Hlubočepy), která je dlouhá 15,8 km. Tato cyklostezka spojuje Hlubočepy, jihozápadní sídliště Stodůlky a Lužiny se sídlištěm Řepy. Stezka pokračuje kolem Malého Břevnova až k oboře Hvězda. U Vltavy stoupá, v Prokopském údolí stoupá strměji, potom už volněji. Trasa vede po cyklostezkách nebo po komunikacích se slabým provozem. Krom Centrálního Parku Prahy 13, kde je trasa značena žlutě s bílou šipkou na modrém pozadí, je cyklostezka značena cedulemi ŘE-HL.

3.7.2 Park na Letné

Park na Letné- Letenské sady, stojí na místě bývalých vinic. Byl postupně zakládán už od roku 1860. V roce 1863 následují terénní úpravy, budování cest a osázení svahů v celé délce Letné. Vzhled Letenských sadů se významně změnil po vybudování monumentálního pomníku Stalina, kdy vzniklo velké a mohutné schodiště, na jehož konci se od roku 1991 nachází metronom.

Letenské sady jsou velmi prostorným parkem vyhledávaným nejen místními mateřskými školami, ale i širokou veřejností. Kolem parku je několik kilometrů udržované in-line stezky, která je za pěkného počasí téměř plná. Může se zde jezdit i na kolech a tuto stezku využívají i rodiče, kteří učí své děti na bruslích, na kolech nebo na procházku s kočárkem a za nimi jezdí děti na koloběžkách.

V celém areálu parku je několik dětských hřišť. Některá hřiště jsou oplocená, výborně udržovaná a naprosto přístupná veřejnosti. Najdeme zde herní prvky jako například řetízkové houpačky, pružinová houpadla, prolézačky, herní prvky s klouzačkami a jiné. V každém hřišti najdete několik laviček a také odpadkové koše na tříděný odpad.

V Letenské sadě najdete dokonce prostor pro skateboardisty, místa pro relaxování, pro piknik a jiné. V parku je povolen pobyt se psy, na některých místech na vodítku, jinde je vymezený prostor pro volný pohyb psů.

V parku je oplocené tartanové hřiště, které se skládá z několika hracích ploch. Jedna je určena na tenis, zbylé na fotbal či nohejbal.

Nachází se zde také cyklotrasa, která spojuje Letenskou pláň se Stromovkou. Nyní má v terénu označení č. 2, v budoucnu bude přejmenována na cyklostezku A155. Trasa je dlouhá 2,4 km.

3.7.3 Park Stromovka

Park se rozprostírá na místě, kde původně založil oboru zřejmě Přemysl Otakar II. roku 1268. První písemné záznamy o oboře jsou z roku 1319. Největší rozkvět toto místo zaznamenalo za vlády Rudolfa II., tedy koncem 16. století, kdy vznikla například unikátní 1000 metrů dlouhá štola, která zásobovala vodou z Vltavy zdejší rybníky.

V průběhu 19. století nastala částečná přeměna obory na park. V roce 1891 došlo k oddělení východní části obory pro účely Zemské jubilejní výstavy a od této doby tato část funguje jako samostatný areál výstaviště.

V té době byl vybudován i Průmyslový palác, jehož levé křídlo v roce 2008 zničil požár. Areál je na úrovni Průmyslového paláce rozdělen na dvě části, dolní je pak více zanedbaná.

V celém areálu Stromovka je několik dětských hřišť a míst k možnosti sportování všeho druhu. Například hřiště Kaštánek a je rozděleno do několika hracích ploch. Každá plocha je vhodná pro jiný sport a jinou věkovou kategorii. Nachází se zde hřiště s tartanovým povrchem, kde se dají provádět sporty jako například košíková, fotbal, nohejbal. Hned vedle se nachází dětské oplocené hřiště, které je dost vyhledávané a využívané místní mateřskou školou. Je dost prostorné, takže se sem vejde i několik tříd plných dětí. Nachází se zde řetízkové koupačky, pružinová houpadla, lanová prolézací pyramida, horolezecká stěna, pískoviště, různé prolézací prvky a domečky s „opičí“ dráhou.

Parkem Stromovka vede cyklotrasa A31, která končí u Výstaviště a je v plánu její pokračování až na nábreží kapitána Jaroše. Stezka však v terénu není označena vůbec nebo mylně pod názvem A1.

6.2.4 Park Višňovka

Park Višňovka je nový park nacházející se v obci Chýně, revitalizace proběhla v létě 2011.

Park se nachází v centru Chýně a pomyslně spojuje starou zástavbu obce a novou zástavbou tzv. satelitem. Park je na bývalém místě, kde byly plochy zeleně a ovocný sad. Po rekonstrukci se zde nachází drobná architektura s herními prvky o rozloze 1,34 ha. V dolní části se nachází hrací prvky pro menší děti cca do tří let. Najde se zde například malá skluzavka, pružinové houpadlo a odrazová houpačka.

Čím více se jde do kopce, tím se věkové využití herním prvků zvyšuje. Těsně pod kopcem se nachází větší skluzavka, na kterou se děti musí vyšplhat po svahu, najdou se zde i posilovací prvky a odpočinkový altánek.

Na kopci se nachází odrazový můstek, který momentálně využívají bikeři, ale po napadení sněhu je tento můstek hlavně pro bobisty. Na kopci se dále nachází kladiny na posilování a prolézání, horolezecká stěna, provazové prolézačky.

Všude v celém areálu je mnoho laviček a odpadkových košů. Dokonce se zde i nachází veřejné místo pro ohniště. Dřevo si však musí zajistit každý sám.

4 HYPOTÉZY

1. Domnívám se, že dvě třetiny dotazovaných rodičů s dětmi cíleně nesportuje.
2. Předpokládám, že nejvíce využívaný sport dětí a rodičů bude jízda na kole.
3. Předpokládám, že doporučené výlety jsou svou náročností vhodné pro děti předškolního věku.

5 METODY A POSTUP PRÁCE

Hlavní metodou výzkumu této práce je dotazník, který byl dán do vybraných mateřských škol. Druhá metoda je realizace výletů do přírody na kole v okolí obce Chýně (Praha – západ).

Dotazník je zaměřený především na to, zda rodiče s dětmi sportují, jaké sportovní kroužky jim nabízejí, v kolika letech se začali věnovat sportovní aktivitě. Dotazníky byly umístěny v Mateřské škole Sluníčko pod střechou, Mateřské škole Na Letné, Mateřské škole Chýně a pár dotazníků bylo získáno v dětském koutku ve Family Fitness Olgy Šípkové na Zličíně. Vždy měly přednost odpovědi rodičů od 5-7 letých dětí. Sedmileté děti jsou myšleny ty, které mají odklad školní docházky, tedy ještě nenavštěvují základní školu.

Pět výletů na kolech je realizovaných se startem v Chýni. Kritéria pro výběr výletů byla: ne příliš dlouhé cesty, cíl cesty motivací, snadný terén, málo vytížená komunikace.

6 VÝZKUMNÁ ČÁST

6.1 DOTAZNÍK

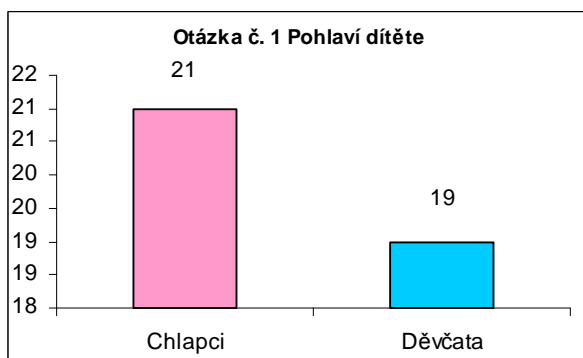
Celkem bylo dáno do mateřských škol přes 80 dotazníků, zpátky se jich vrátilo vyplněných 40.

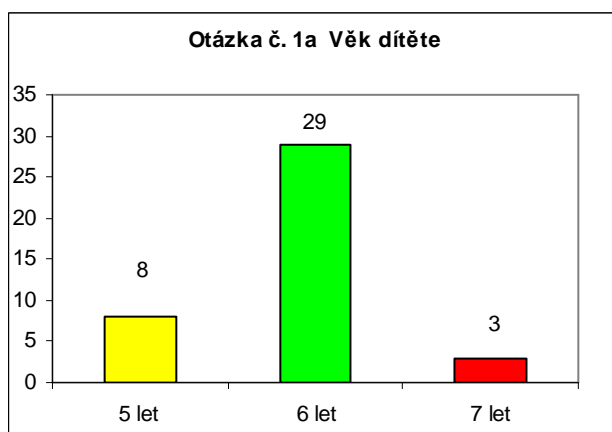
Cílem dotazníku bylo zjistit, zda jsou děti předškolního věku sportovně aktivní a zda s nimi rodiče sportují. Byly položeny otázky, na které mohli rodiče v rychlosti odpovědět, a které se týkaly zejména letních sportů.

Otázka č. 1 Věk a pohlaví dítěte

POHLAVÍ	Chlapci	Děvčata
POČET DĚTÍ	21	19

VĚK	5 let	6 let	7 let
POČET DĚTÍ	8	29	3





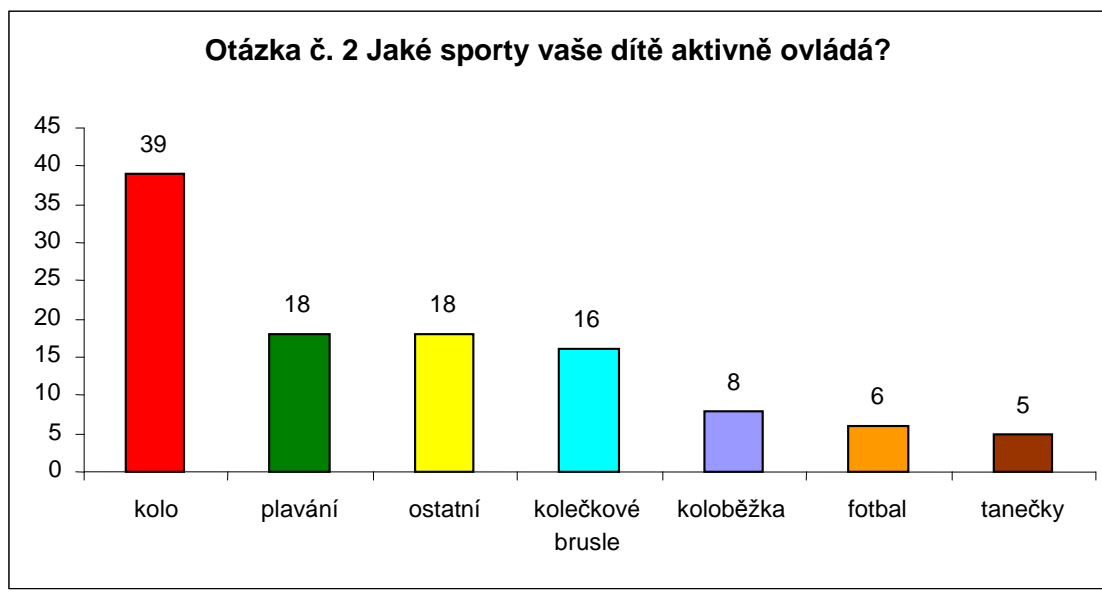
Z odpovědí jasně vyplývá, že podíl počtu chlapců a dívek je téměř totožný – 19 děvčat a 21 chlapců. Největší procento dotázaných rodičů (29) odpovědělo, že věk jejich dítěte je 6 let, menší procento zaznamenal věk dítěte 5 let (8 odpovědí) a 7 let (3 odpovědi).

Otázka č. 2 Jaké sporty vaše dítě aktivně ovládá? Prosím, vynechat zimní sporty. (aktivně = na kole bez pomocných koleček, na bruslích „nechodí“..)

U této otázky je možné uvést několik odpovědí.

SPORT	kolo	plavání	ostatní *	kolečkové brusle	koloběžka	fotbal	tanečky
POČET DĚTÍ	39	18	18	16	8	6	5

* ostatní - rodiče zmiňují bojové sporty, jógu, golf, tenis atp. Tyto odpovědi byly většinou zastoupeny jedním až dvěma odpověďmi, proto jsou pod názvem „ostatní“. Tento sloupec není považován jako „vítězný“, protože obsahuje pouze součet ostatních možností.



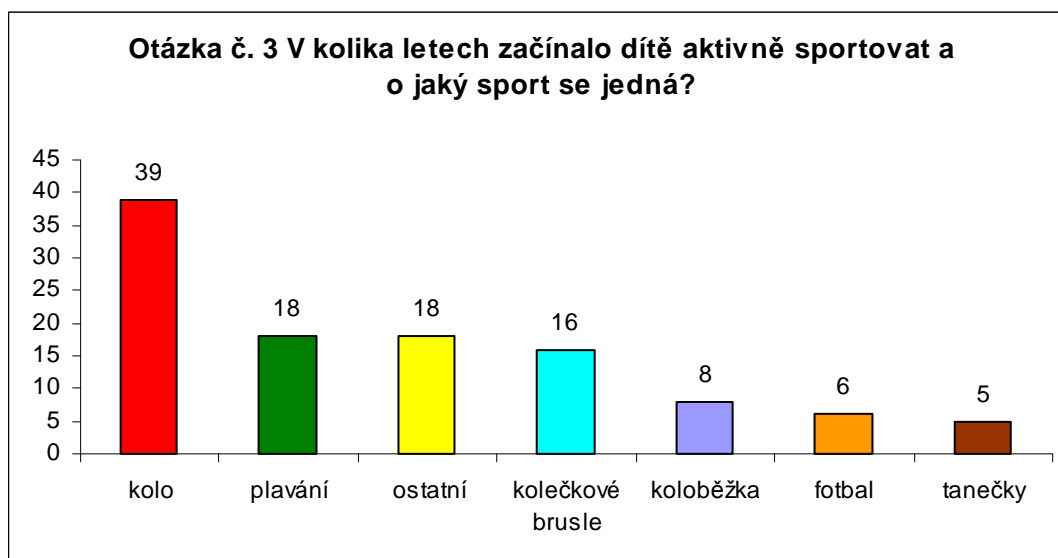
Z odpovědi na tuto otázku vyplývá, že nejvíce děti sportují na kole, druhým nejvýše zmiňovaným sportem je plavání a třetím sportem je jízda na kolečkových bruslích.

Otázka č. 3 V kolika letech začínalo dítě aktivně sportovat a o jaký sport se jedná?

Do odpovědí na tuto otázku jsou zahrnuty zmíněné aktivity v předchozí otázce. Někteří rodiče v otázce č. 2 brali koloběžku jako samozřejmost, ale zmínili se o ní až v této otázce.

	3 roky	4 roky	5 let	6 let	7 let
plavání	4	6	8	3	0
kolo	7	15	12	1	0
koloběžka	2	2	1	1	0
brusle	0	3	10	2	1
tanečky	2	1	2	0	0
ostatní*	3	1	2	0	0

* ostatní - rodiče zmiňují bojové sporty, jógu, golf, tenis atp. Tyto odpovědi byly většinou zastoupeny jedním až dvěma odpověďmi, proto jsou pod názvem „ostatní“.

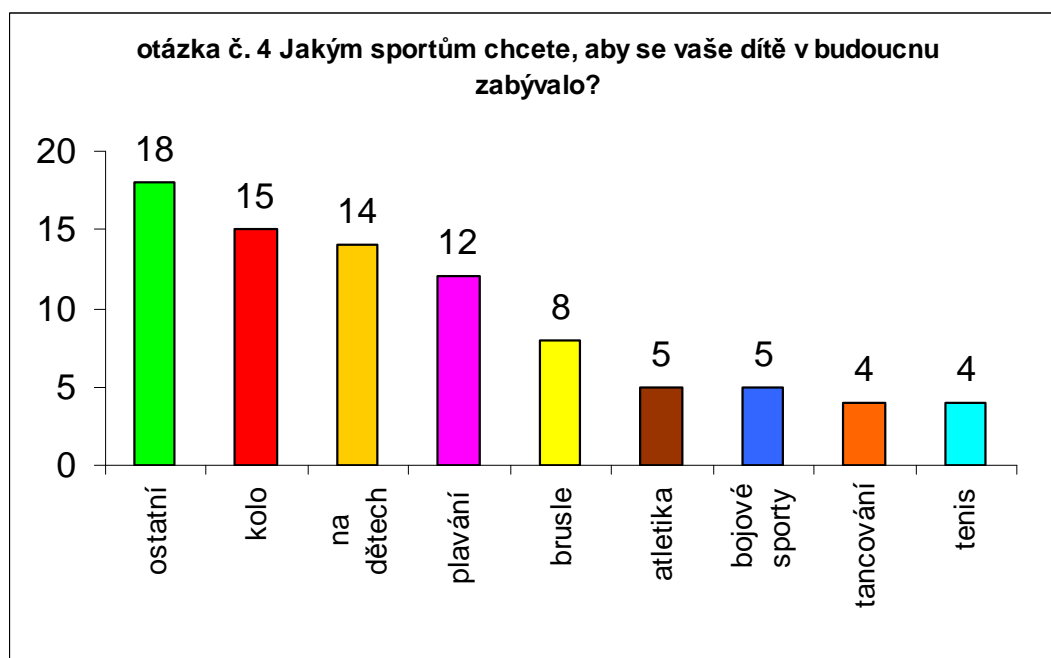


Z odpovědí na tuto otázku vyplývá, že nejvíce dětí se naučilo jezdit na kole ve čtyřech letech, plavat v pěti letech a na bruslích také v pěti letech. Koloběžce se děti věnují nastejno ve třech a čtyřech letech.

Otázka č. 4 Jakým sportům chcete, aby se vaše dítě v budoucnu zabývalo?

SPORT	ostatní*	kolo	na dětech	plavání	brusle	atletika	bojové sporty	tancová ní	tenis
POČET DĚTÍ	18	15	14	12	8	5	5	4	4

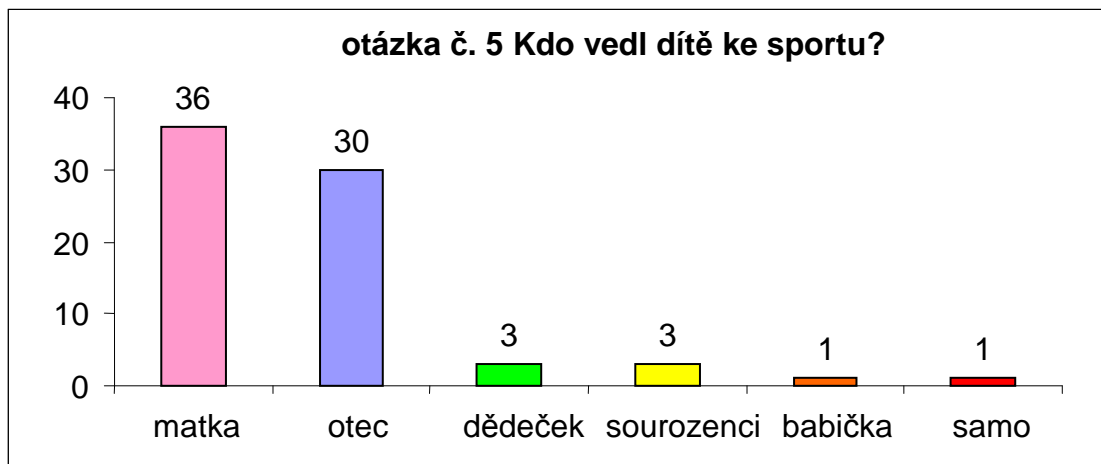
* ostatní - rodiče zmiňují jógu, golf, šerm, zumbu atp. Tyto otázky byly většinou zastoupeny jednou až dvěma odpověďmi, proto jsou pod názvem „ostatní“. Tento sloupec není považován jako „vítězný“, protože obsahuje pouze součet ostatních možností.



Z odpovědí na tuto otázku vyplývá, že rodiče chtějí, aby se jejich dítě zabývalo v budoucnu nejvíce sportováním na kole. Druhá nejčastější odpověď byla ta, že výběr sportu nechají na dětech a třetí nejčastější odpověď byla plavání.

Otázka č. 5 Kdo dítě vede (vedl) ke sportu?

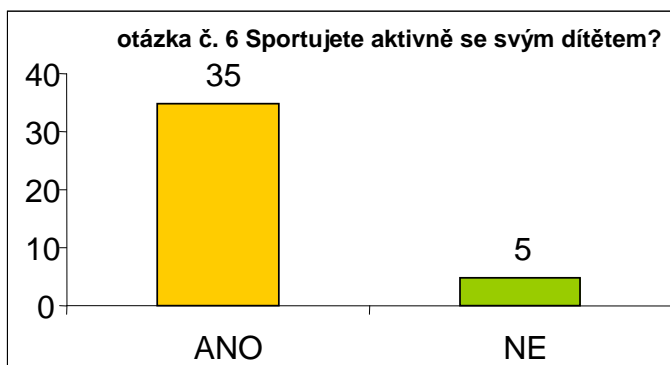
	matka	otec	dědeček	sourozenci	babička	samo
POČET DĚTÍ	36	30	3	3	1	1



Z odpovědí na tuto otázku vyplývá, že nejčastěji vede dítě ke sportu matka a na druhém místě otec.

Otázka č. 6 Sportujete aktivně se svým dítětem? (aktivně = na kole nebo na bruslích jezdíte spolu na výlety, na projížďku, míčové hry hrajete s nimi ...)

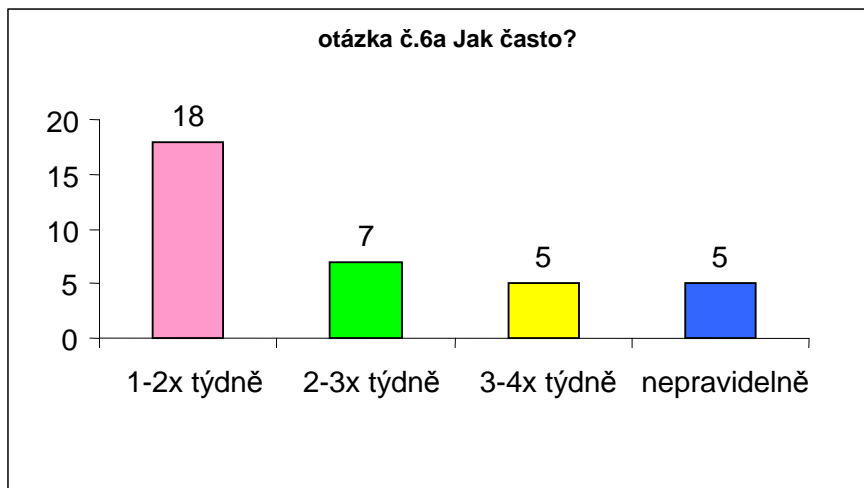
ANO	NE
35	5



Z odpovědi na tuto otázku vyplývá, že rodiče ve valné většině s dětmi aktivně sportují.

Pokud ano, jak často?

	1-2x týdně	2-3x týdně	3-4x týdně	nepravidelně
POČET ODPOVĚDÍ	18	7	5	5

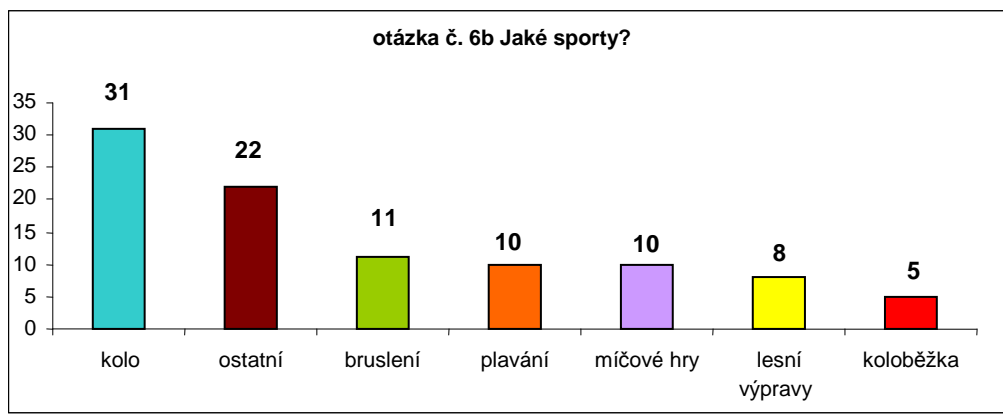


Z odpovědi na tuto otázku vyplývá, že rodiče sportují se svými dětmi nejčastěji 1-2x týdně. Druhá nejčastější odpověď je 2-3x týdně. Třetí nejčastější odpověď je 3-4x týdně nebo naopak nepravidelně.

Jaké sporty?

SPORT	kolo	ostatní*	bruslení	plavání	míčové hry	lesní výpravy	koloběžka
POČET ODPOVĚDÍ	31	22	11	10	10	8	5

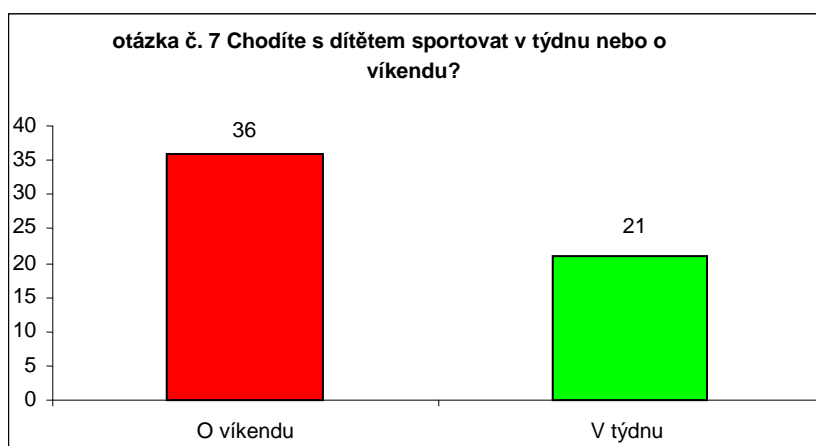
* ostatní - v této otázce rodiče zmiňují sporty například tenis, golf, horolezectví, florbal atd. Tyto otázky byly většinou zastoupeny jednou až dvěma odpověďmi, proto jsou pod názvem „ostatní“. Tento sloupec není považován jako „vítězný“, protože obsahuje pouze součet ostatních možností.



Z výsledků odpovědí na tuto otázku vyplývá, že rodiče aktivně provozují za sport nejčastěji jízdu na kole, druhý nejčastější sport je bruslení a třetí plavání.

Otázka č. 7 Chodíte s dítětem sportovat v týdnu nebo o víkendu?

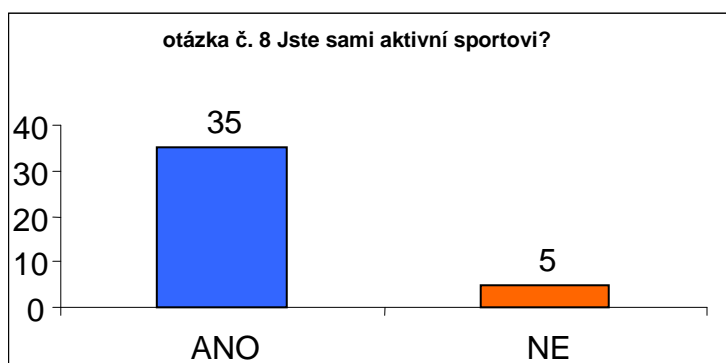
O víkendu	V týdnu
36	21



Z výsledku odpovědí na tuto otázku vyplývá, že většina rodičů využívá ke sportování s dítětem víkend.

Otázka č. 8 Jste sami aktivní sportovci?

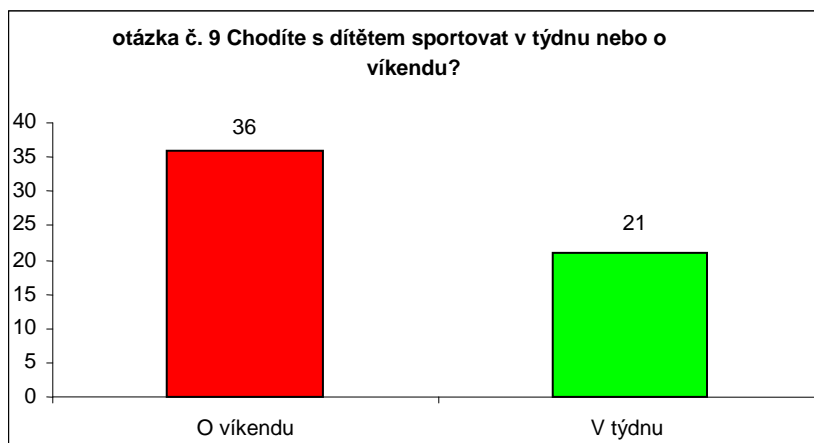
ANO	NE
35	5



Z odpovědí na tuto otázku vyplývá, že rodiče ve většině odpověděli, že jsou sami aktivními sportovci.

Otázka č. 9 Chodíte d dítětem sportovat v týdnu nebo o víkendu?

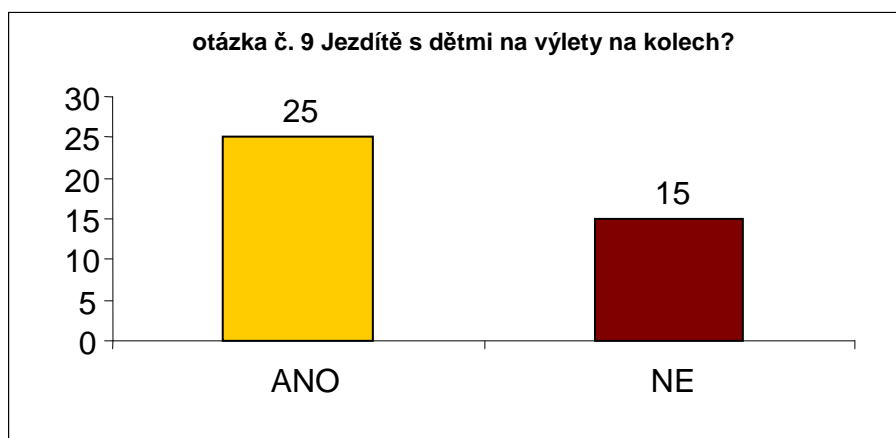
O víkendu	V týdnu
36	21



Z výsledku odpovědí na tuto otázku vyplývá, že většina rodičů využívá ke sportování s drtěmi víkend.

Otázka č. 9 Jezdíte s dětmi na výlety na kolech?

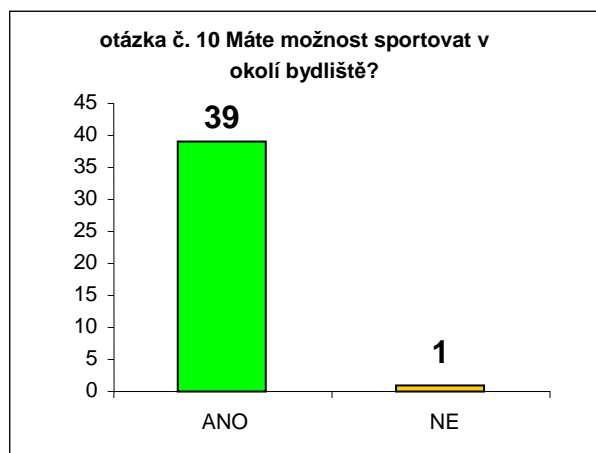
ANO	NE
25	15



Z odpovědí na tuto otázku vyplývá, že rodiče ve většině jezdí na výlety na kolech s dětmi. Další kapitola 6.2 CYKLISTICKÉ VÝLETY se věnuje doporučení na výlety pro rodiče s dětmi.

Otázka č. 10 Má vaše dítě možnost sportovat v okolí bydliště?

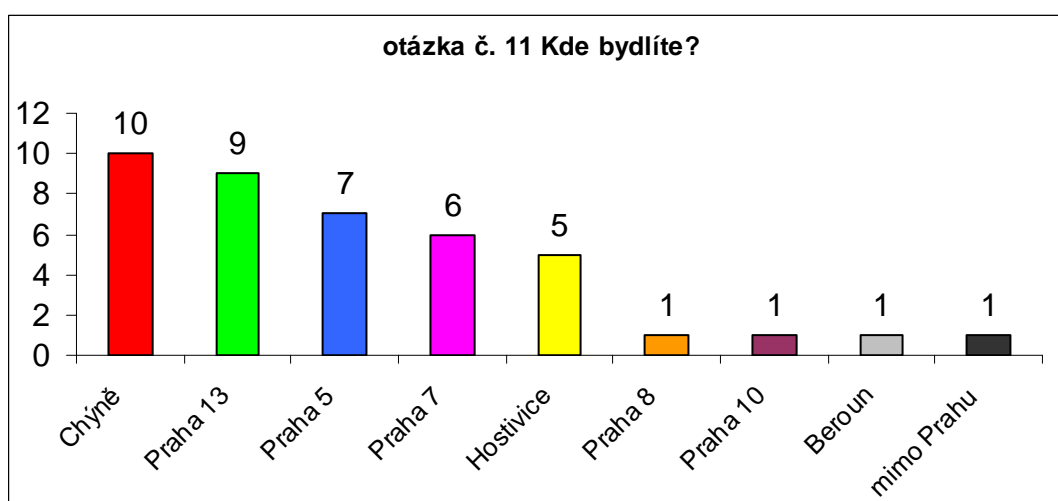
ANO	NE
39	1



Z odpovědí na tuto otázku vyplývá, že pouze v jednom případě nemá dítě možnost sportovat v okolí svého bydliště.

Otázka č. 11 V jaké části Prahy nebo kde bydlíte?

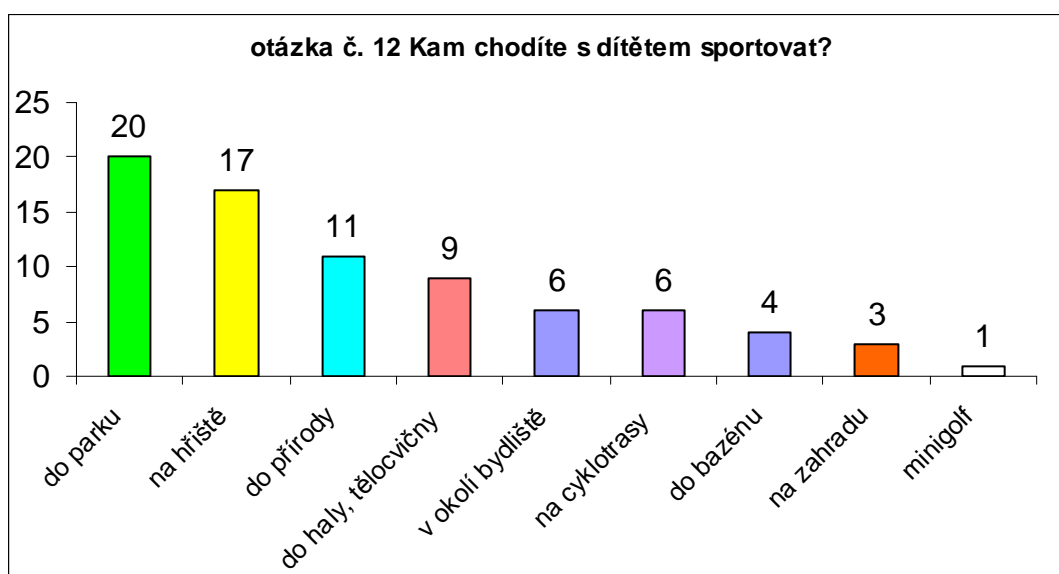
	Chýně	Praha 13	Praha 5	Praha 7	Hostivice	Praha 8	Praha 10	Beroun	mimo Prahu
POČET ODPOVĚDÍ	10	9	7	6	5	1	1	1	1



Z výsledku odpovědí na tuto otázku vyplývá, že nejvyšší počet dotazovaných žije v Chýni (Praha-západ). Dále jsou v zastoupení různé části Prahy, nejvíce Praha 13 a Praha 5.

Otázka č. 12 Kam chodíte s dítětem sportovat?

	do parku	na hřiště	do přírody	do haly, tělocvičny	v okolí bydlíště	na cyklotrasy	do bazénu	na zahradu	mini golf
POČET ODPOVĚDÍ	20	17	11	9	6	6	4	3	1



Z výsledku dotazníku vyplývá, že se rodiče sportu s dětmi věnují v parcích, na hřištích a jezdí do přírody. Následující odstavce jsou věnované stručnému zhodnocení rodiči zmiňovaných parků.

Centrální park Prahy 13

Tomuto parku dělá velkou reklamu už to, že je krásně vidět z tubusu metra B a je od stanice metra Lužiny nebo Hůrka dostupný. Park je prostorný, udržovaný a každý si v něm najde místo pro svůj sport. Na informačních tabulích v parku jsou napsány akce, které se budou konat pod záštitou Prahy 13 – cvičení pro veřejnost, oslavy atd.

Park na Letné

Letenská pláň je veřejnosti velmi známá. Výhodou je i fakt, že se tam nachází Národní technické muzeum a navštěvovaný metronom. Park je udržovaný, čistý a velmi prostorný, je zde velký počet laviček, takže si sportovci mají kde odpočinout. Dráha na in-line bruslení by v některých částech však už zasloužila opravit.

Park Stromovka

Celý park Stromovka je velmi oblíbený mezi lidmi a v hezkých dnech i dost vytížený. Můžete tu vidět spousty maminek s kočárky, malých dětí učících se jezdit na kole, koloběžce, in-line bruslích či jinak sportujících. Park je také využíván mladými lidmi, kteří se zde pod stromy učí, odpočívají, čtou knížky nebo trénují hru na kytaru. Park je tak prostorný, že i když je tu moc lidí, tak si každý své místo najde.

Park Višňovka

V celé obci není žádný jiný větší park. V obci se nachází pouze fotbalové hřiště a šterkové hřiště na volejbal a nohejbal.

Základní věc by měla být informovat veřejnost o parku. Akce pořádané ve Višňovce jsou ohlášeny vždy, ale popis parku neexistuje. Určitě by také nebylo od věci dát veřejnou anketu na park, jak jsou lidé spokojeni s novým parkem, co se jim líbí a co ne. Názory na park jsou různé, ale převládají ty, které spokojeně nezní.

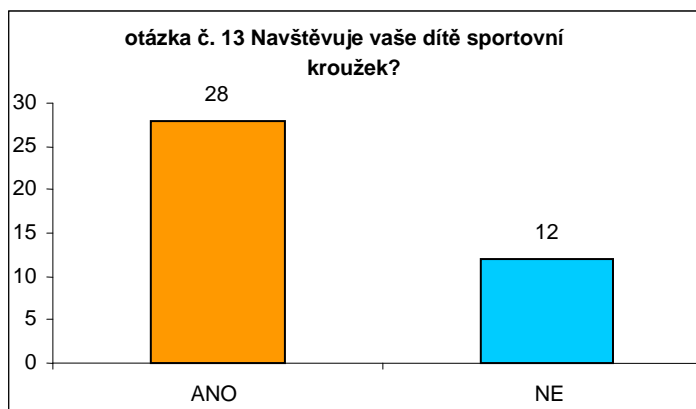
SHRNUTÍ PARKŮ

Informace získané z dotazníků opravdu odpovídají realitě – rodiče sportují v parcích, ať už je to na in-line bruslích, kolech, koloběžkách nebo s nimi chodí na hřiště, či hrají sportovní hry. Parky jim k tomu opravdu dávají tu možnost. Informovanost veřejnosti o parcích na internetu by mohla být rozhodně lepší. Je dělaná stručně a někde jsou informace starší, či chybí informace o novinkách. Pokud se v parcích pořádá akce a je o tom zmínka pouze v parku, nedozví se to ti, kteří tam nechodí denně. Velmi pozitivní hodnocení získává to, že téměř v každém parku je cyklostezka, která pokračuje dál a může ji využívat i sportovec na koloběžce nebo bruslích.

	Centrální park Prahy 13	Park na Letné	Park Stromovka	Park Višňovka
informace na internetu	ano, ale ne z jedné stránky	ano, stručné	ano, stručné	naprosto žádné
odpovídají realitě	ano	ano	ano	x
volný travnatý prostor pro sport	ano	ano	ano	ano
volný pohyb psů	není uvedeno	ano	ano	ne
uzavřená hřiště s herními prvky	ano	některá ano	ano	ne
prostor pro kola nebo in-line	ano, na cyklostezce	ano, z části na cyklostezce	ano, na cyklostezce	ne

Otázka č. 13 Navštěvuje vaše dítě ve svém volném čase nějaký sportovní kroužek?

ANO	NE
28	12

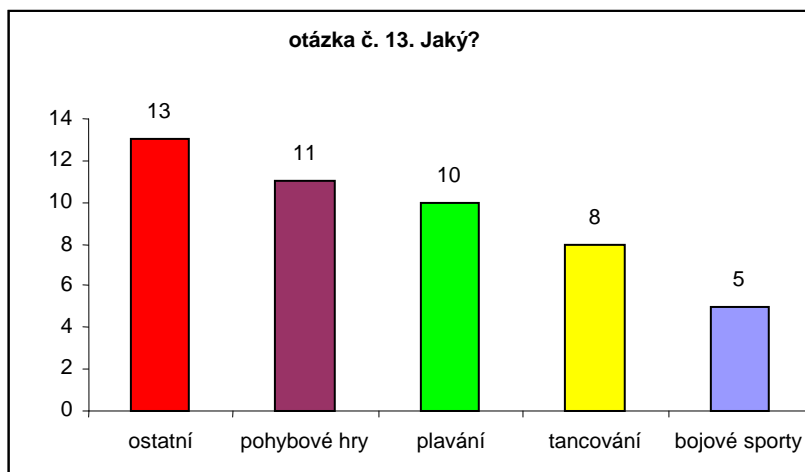


Z výsledku odpovědí na tuto otázku vyplývá, že většina dětí navštěvuje sportovní kroužek ve svém volném čase.

Jaký?

SPORTY	ostatní*	pohybové hry	plavání	tancování	bojové sporty
POČET DĚTÍ	13	11	10	8	5

* ostatní - rodiče zmiňovali sportovní kroužky jako například atletika, tenis, fotbal atd. Tyto otázky byly většinou zastoupeny jednou až dvěma odpověďmi, proto jsou pod názvem „ostatní“. Tento sloupec není považován jako „vítězný“, protože obsahuje pouze součet ostatních možností.



Z výsledku odpovědí na tuto otázku vyplývá, že nejčastější sportovní kroužek jsou pohybové hry, druhý je plavání a třetí je tancování.

6.1.1 SHRUTÍ

Do oběhu se dostalo přes 80 dotazníků, zpátky se jich vrátilo 40, dostatečně vyplněných.

Z dotazníků jasně vyplývá, že rodiče s dětmi sportují. Nejčastější sport rodičů s dětmi je jízda na kole, in-line brusle a plavání. Využívají k tomu právě parky nebo chodí jinam do přírody. Sportování s dětmi se snaží věnovat alespoň 2x týdně, převážně o víkendu. Rodiče mají zájem o pohyb dítěte, vedou je ke sportu různými pohybovými kroužky v tělocvičnách.

Nejvíce rodiče odpovídali, že chodí v okolí bydliště do parků a někteří dokonce konkretizovali kam. U vyhodnocení otázky č. 12 jsou shrnuty informace, jaké sporty se ve čtyřech zmiňovaných parcích od rodičů dají vykonávat a co všechno parky nabízejí. Je to například jízda na kole nebo na in-line bruslích díky tomu, že přes některé parky vedou cyklostezky, na volných travnatých plochách je možnost hraní míčových a pohybových her.

Z dotazníků rovněž vyplynulo, že nejvíce oblíbeným sportem rodičů s dětmi je kolo a to je také nejčastější dětská aktivita. Rodiče uvedli, že jezdí s dětmi na výlety na kolech. Nebylo řečeno, kolik kilometrů jezdí, jak časově dlouhá trasa je nebo jaké cíle jsou jejich výletu. Proto kapitola č. 6.2 obsahuje návrhy na výlety rodičů s dětmi v oblasti Praha – západ.

6.2 CYKLISTICKÉ VÝLETY

Z dotazníku vyplynulo to, že rodiče nejčastěji sportují s dětmi na kole. Rodiče podali i informaci o tom, že se děti na kole učí už přibližně od třetího věku a od čtvrtého už na něm umí jezdit. Následující cyklovýlety jsou inspirací pro výlety rodičů s dětmi na kole. Na konci je vyhodnocení výletu pomocí krátkého dotazníku, který vyplnili rodiče v Mateřské škole v Chýni.

Cílem výletů je hrad Karlštejn, historické město Unhošť se zastávkou v Červeném Újezdě, památník Lidice, památný strom Svárovská lípa a zřícenina Okoř.

6.2.1 Karlštejn

Délka trasy: 21 km

Předpokládaná doba trvání: 1,5 – 2 hodiny

Náročnost terénu: středně těžká

Trasa: začátek trasy je v Praze na metru B – Luka- Ořech – Chýnice - Mořina - Karlštejn

Jako start byla vybrána stanice metra B Luka, kde jsme najeli na žlutou cyklistickou trasu č. 0013. Ze začátku byl problém mezi panelovým sídlištěm, kde značení trasy na chvíli zmizelo.

Trasa ze začátku vedla hlavně po městských silnicích a ulicích. Cesta z města vede přes Řeporyje. Přímo na trasu se napojuje silnice III. třídy směrem na Ořech. Silnice není moc vytížená auty, přesto s dětmi je pozornost na místě.

Z Ořechu do Chýnice vede dlouhá rovná cesta, na které není kde zabloudit.

Mezi Chýnicí a Mořinou také nečeká žádné překvapení. Cesta vede po žlutě značené trase přes obec Kuchař dále do Mořiny. V obci Mořina se odbočuje na lom Velká

Amerika, ale tam je problém se špatným značením. K lomům vede kopec cca 2km dlouhý, poměrně příkrý. Na kopci jsou už snadno vidět ukazatele k lomům Amerika.

Není důvod vracet se zpátky na silnici. Lomy se dají objet přes louky a dále cesta z kopce svezí cyklisty do obce Karlštejn. Ta vyústí asi v půlce kopce na hrad, kam se dá dojít pěšky.

Nazpět do Prahy se může využít cyklovlaku, který jezdí přímo z Karlštejna.

Shrnutí:

Je důležité vybrat správné počasí. Cesta vede po silnicích, kde nejsou vzrostlé stromy a tedy i únik před sluncem. Klidovým tempem se dá výlet prodloužit i na čtyři hodiny.

Vyznačení cesty bylo dobré – dobré je za tři. Hned na začátku se značení mezi panelovými domy ztrácí a podruhé v Mořině, kde bylo zapotřebí se na cestu k lomům zeptat. Lom Velká Amerika se dá nalézt naprosto v pořádku, cesta vedla dál k dalšímu lomu, ale nebyla nikde cedule, jaký to byl lom.

Trasa byla středně těžká, trénované nebo starší dítě by tuto trasu zvládlo. Jako první výlet sezony však není vhodný.

Popis cíle:

Lomy vznikly na počátku 19.století, když se začal rozvíjet strojný průmysl a těžil se zde vápenec. Od ukončení těžby v 60. letech 20. století jsou tato místa velmi navštěvována turisty. Po mnoha neshodách a těžkých úrazech jsou lomy oficiálně zavřené a nebezpečné. Kolem všech lomů vede žlutě značená turistická trasa č.6161. Lomy byly využité na natáčení českým filmů, mezi kterými byl například Limonádový Joe a Malá mořská víla.

Hrad Karlštejn je gotická stavba, postavena v roce 1348 českým a římským císařem Karlem IV. původně za účelem uložení korunovačních klenotů, svatých relikvií a jiných královských pokladů. Karlštejn patří mezi nejkrásnější a nejnavštěvovanější hrady

v celé České republice a právem se také stal znakem české státnosti. Hrad se nachází v Chráněné krajinné oblasti Český kras.

6.2.2 Unhošť

Délka trasy: 9 km

Předpokládaná doba trvání: 30 minut

Náročnost terénu: lehká

Trasa: Chýně – Červený Újezd – Unhošť a zpět

Z Chýně vede trasa po silnici III. třídy směrem na Červený Újezd. Hned na začátku je mírný kilometr dlouhý táhlý kopec. Na křižovatce na ukazatelích se odbočí na Červený Újezd. Dále vede trasa 4,2 km rovnou klidnou silnicí III. třídy, která je zároveň cyklistickou stezkou č. 8100, je na ní slabý provoz. Cestou po pravé straně jsme míjeli bývalý klášter Hájek, který je obehnan cihlovou zdí, na některých místech už velmi rozbořenou.

Trasa vede dál až k uměle vytvořenému hradu Červený Újezd, který je obklopený oborou se zvířaty a rozlehlou zahradou.

Z Červeného Újezdu vede cesta dál do města Unhošť. Ta vedla stále po hlavní silnici, až do města, kde už je silnice podstatně vytížená. Historické náměstí je středem města, takže cíl nebylo vůbec složité najít.

Shrnutí:

Cesta byla velmi dobrá, prakticky nenáročná. Cestou se dá zastavit na již zmiňovaném hradu Červený Újezd. Krásně udržovaná zahrada a nádvoří nabízí množství aktivit od prohlídky hradu, návštěvy krčmy až po zakoupení různých suvenýrů.

Hlavním cílem bylo město Unhošť, obzvlášť jeho historické náměstí. Na oficiálních stránkách města Unhošť je napsáno, že toto město má velkou historii. Kromě malého

kostelu, který by potřeboval rekonstrukci a muzea, které se dá snadno přehlédnout, ve městě nebylo nic.

Popis cíle:

Hrad Červený Újezd je nejmladší hrad v Čechách, který byl postavený v roce 2002 a jeho postavení trvalo rok a půl. Vznikl jako romantická představa majitele o podobě středověkého šlechtického sídla. Uvnitř hradu je muzejní sbírka, která ukazuje, jak se žilo na vesnicích v 17. - 19. století, jak žila šlechta ve 14. - 19. století. Na krásně udržované zahradě naleznete arboret a skanzen lidových staveb. Areál je volně otevřený turistům, vhodný pro výlety škol a mateřských školek a dají se zde provádět různé společenské akce a oslavy.

O městě Unhošť je první zmínka již v roce 1250. Až do 15. století bylo toto město pod správou města Pražského. Na počátku 16. století postihlo město požár, který ho ze značné části zničil. Město se obnovilo, ale třicetiletá válka ho opět značně poškodila. Od roku 2002 je historické jádro města prohlášeno za Městskou památkovou zónu.

6.2.3 Lidice

Délka trasy: 14 km

Předpokládaná doba trvání: 45 minut

Náročnost terénu: středně těžká

Trasa: Chýně – Hostivice – Jeneč – Hostouň – Hřebeč – Lidice a zpět

Začátek cesty byl opět v Chýni. Prvním úsekem cesty je mírný kopec a dále se pokračuje 2 km do Hostivic po silnici III. třídy.

Tam se odbočuje na křižovatce na ukazatelích na Jeneč. Jedná se už o silnici II. třídy, takže aut je na komunikaci mnohem více, proto je důležité dávat pozor. Po příjezdu do Jenče se na světelné křižovatce odbočuje na Hostouň. Zde začíná cyklostezka č. 0079. Opět je zde silnice II. třídy, která vede přes nadjezd nad dálnicí.

Po této pro někoho nepříjemné části se opět napojujeme na silnici III. třídy, která vede z kopce až do Hostouně. Zde je opět důležité hledat označení cesty, protože tu vedou trasy dvě. Místo cesty do Hřebče se dá jet přes obec Běloky.

Tato trasa se nakonec ukázala jako lepší, protože vede přímo do starých Lidic k památníku.

Shrnutí:

Cesta do Lidic je středně těžká z toho důvodu, že se jede cca 2 km po silnici II. třídy a po nadezdu nad dálnicí.

Značení bylo velmi dobré až na jedno zaváhání, které ve finále vyšlo vhod.

Popis cíle:

Obec Lidice se nachází 10 km od města Kladna. Dne 10.6.1942 byla obec vypálena. Muži byli zavražděni u bývalého Horákova statku, děti a ženy odvezeny do koncentračních táborů. Z obce nezbylo nic než původní hřbitov. Dnes jsou na místech základů různé pomníky, pietní místa a sochy na památku obětem. Nejvíce emotivní zážitek byl pro mě u památníku dětským obětem. Sochy jsou samy o sobě dost smutným sdělením o tom, co se tam kdysi stalo, ale když jsem zahlédla, že tu byly nejen květiny, ale i hračky a obrázky od jiných dětí, tak mě to přesvědčilo o tom, že i mladí lidé si uvědomují, co se zde stalo. Lidice byly dne 16.8. 1995 prohlášeny na Národní kulturní památku.

6.2.4 Svárovská lípa

Délka trasy: 9,2 km

Předpokládaná doba trvání: 30 minut

Náročnost terénu: velmi lehká

Trasa: Chýně – Červený Újezd – Svárov (Svárovská lípa) – a zpět

Trasa začíná stejně jako při výletu do Unhoště – na rozehrátí je mírný kopec z Chýně směr Hostivice, na křižovatce se zahne podle ukazatelů doleva na Červený Újezd.

Dále se pokračuje cca 4 km rovně po cyklotrase č. 8100, která je zároveň silnicí III. třídy až do Červeného Újezdu.

Tam se napojuje cyklostezka č. 201, směrem na Svárov. Z Červeného Újezdu vede cesta z kopce, ve Svárově naopak do kopce.

V obci Svárov není žádné značení, kudy se dostat na Svárovskou lípu. Podle mapy se musí projet celá obec, napojit se na cestu na Ptice, přes chatařskou oblast, kolem které vede polní cestička a ta vede až k lesu, kde se památný strom nachází.

Shrnutí:

Cestu bych označila jako velmi lehkou. Kromě dvou kopců, na každé straně cesty jeden, byla cesta rovná a naprosto klidná. Značení cíle by mohlo být trochu lepší, na kraji lesa je lip více. Značka památného stromu je však jen u jedné.

Popis cíle:

Svárovská lípa je památný strom lípy srdčité, která stojí přibližně jeden kilometr od Svárova v lese. Její stáří se odhaduje až na 200 let. V minulosti se tam hrávalo ochotnické divadlo, v dnešní době je pod ní stůl s lavicí, kde se dá příjemně posedět. Tip na výlet je z knihy od Václava Horáka (1994)

6.2.5 Okoř

Délka trasy: 17 km

Předpokládaná doba trvání: 1 hodina

Náročnost terénu: lehká

Trasa: Chýně – Hostivice – Jeneč – Dobrovíz – Středokluky – Čičovice – Okoř a zpět

Na Okoř je ze začátku trasa stejná jako do Lidic. Prvním úsekem je mírný kopec a dále trasa pokračuje 2 km do Hostivic po silnici III. třídy.

V Hostivicích se odbočuje na křižovatce na ukazatelích na Jeneč. Tato silnici je II. třídy, takže aut je na komunikaci mnohem více, proto je opět důležité dávat pozor. Po příjezdu do Jenče, se na světelné křižovatce odbočuje doprava. Zde začíná cyklostezka č. 0079, která navazuje silnici II. třídy přes nadjezd nad dálnicí.

Cyklostezka vede dál po krásně udržované vedlejší silnici, která vede kolem průmyslové zóny až do Dobrovíže. Zde není kde zabloudit, silnice je dlouhá a rovná.

V Dobrovíže se odbočí na obec Středokluky. Celá cesta je hezky a zřetelně značená. Ve Středoklukách je důležité odbočit na Kněževes. Po této křižovatce jsou opět značené cyklotrasy 0081.

V Čičovicích je důležité dát si pozor na změnu čísla cyklotrasy 0079, která bez sebemenších problémů vede až přímo pod zříceninu hradu Okoř.

Shrnutí:

Celá cesta byla velmi příjemná a poměrně snadná. Byla dlouhá, po rovince, ale nebyla náročná. Tato trasa byla perfektně značená, kromě křižovatky ve Středoklukách nebyl s trasou žádný problém.

Popis cíle: Hrad Okoř byl postaven 1359. Ve 20. letech 14. století hrad získali husité. Během třicetileté války byl hrad velmi poničen. V 17. století získali hrad Jezuité, ti po

zrušení řádu nechali strhnout střechu a materiál rozprodali. V 18. století se zřítila první věž.

6.2.6 Vyhodnocení výletů

Doplňující dotazník k cyklovýletům byl dán do Mateřské školy v Chýni. Cyklovýlety jsou vedeny v okolí Prahy-západ.

Který z následujících výletů jste s dětmi absolvovali?	Chýně - Karlštejn (přes Mořinu)	Chýně - Unhošť (přes Červený Újezd)	Chýně - Lidice	Chýně - Svárovská lípa	Chýně - Okoř
Náročnost trasy podle vás - těžká - středně těžká - lehká	středně těžká až těžká	lehká až středně těžká	středně těžká	lehká	lehká až středně těžká
Zvládlo dítě ujet celou trasu?	ano	ano	ano	ano	ano
S pomocí nebo samo? (popř. s jakou pomocí)	časté přestávky	bez pomoci	bez pomoci, více přestávek	bez pomoci	bez pomoci
Líbil se dítěti cíl trasy?	ano	ano	ano, poučné	ano	ano
Jak to pro něj (podle něj) bylo náročné?	těžká, moc kopců	středně těžká, provoz aut	těžká, provoz aut	lehká	lehká až středně těžká

Z výsledku tohoto doplňujícího dotazníku je jasné vidět, že všechny trasy cyklovýletů jsou vhodné pro děti. Děti zvládly celou trasu samy, bez jakékoliv pomoci tažení. Nejčastější pomocí při úbytku sil byly častější přestávky. Dětem se cíle cyklovýletů líbily a na závěr samy ohodnotily trasy. Nejtěžší pro ně byl výlet na Karlštejn a do Lidic, jako středně těžkou trasu vybraly výlet do Unhoště, většinou kvůli provozu. Jako středně těžkou až lehkou označily trasu na Okoř, také většinou kvůli autům. Nejlehčí trasa byla podle nich na Svárovskou lípu.

7 DISKUZE

Pro tuto práci bylo zvoleno několik úkolů. Úkol, který je spjatý s prostudováním vhodné odborné literatury, byl splněn v teoretické části, v kapitole č. 3. V teoretické části je shrnut vývoj dítěte z hlediska pohybového vývoje, motoriky, psychiky a sociálního vývoje. V této části jsou zároveň obsaženy podkapitoly zaměřené na sportování dětí. Knihy, ze kterých bylo čerpáno, jsou uvedené v seznamu literatury.

Úkol, který se zabývá zjištěním sportovní aktivity dětí, je splněn v jednotlivých kapitolách v praktické části. Zde se rozebírají odpovědi na otázky z dotazníku, který byl dán do vybraných mateřských škol. Dotazník je celý zaměřený na sportování dětí, sportování rodičů s dětmi a doplňující dotazník, který je se věnuje určitým cyklovýletům v okrese Praze-západ.

7.1 ROZBOR HYPOTÉZ

Pro tuto práci byly stanoveny hypotézy.

7.1.1 První hypotéza

Znění: Domnívám se, že dvě třetiny dotazovaných rodičů s dětmi cíleně nesportuje.

Ze 40 dotazovaných rodičů jich 35 odpovědělo, že se svými dětmi aktivně sportují a zapojují se do jeho aktivit venku. Nejčastěji chodí rodiče sportovat s dětmi do parku, na hřiště nebo jinam do přírody. Myslela jsem si, že v dnešní hektické době budou rodiče venku spíše odpočívat, naštěstí tomu tak vždy není. Rodiče mají zájem o to, aby jejich dítě sportovalo. Tato hypotéza se tudíž nepotvrdila.

7.1.2 Druhá hypotéza

Znění: Domnívám se, že jako nejčastější sport s dětmi využijí rodiče jízdu na kole.

Tato moje domněnka se mi naprosto potvrdila. Jízdu na kole uvedlo 31 rodičů v otázce číslo 7: „Jaké sporty aktivně s dítětem provádíte?“ Myslím si, že kolo je téměř v každé rodině a mají ho rádi jak děti, tak i dospělí. Poměrně dost dětí v dnešní době jezdí do školky na kole, pokud to mají blízko. Velmi je to baví, kolo mají rádi a zjistila jsem, že tuto aktivitu velmi vyhledávají. V otázce číslo 9. „Jezdíte s dětmi na výlety na kolech?“ odpovědělo 25 rodičů „ano“. Z dotazovaných rodičů si jich 15 přeje, aby se jejich dítě kolu věnovalo aktivně dál. Z dotazníku také vyplývá, že nejvíce se děti naučily jezdit na kole ve čtvrtém roce. Tato hypotéza se potvrdila.

7.1.3 Třetí hypotéza

Znění: Domnívám se, že doporučené výlety jsou svou náročností vhodné pro děti předškolního věku.

Uvedené cyklistické výlety jsem sama absolvovala. Myslím si, že všechny tyto výlety děti předškolního věku zvládnou a také mi to rodiče po vyplnění doplňujícího dotazníku potvrdili. Některé jsou vhodnější pro trénovanější děti, se kterými rodiče jezdí pravidelně na delší traťové úseky a některé by zvládlo i méně trénované dítě. Žádné z dětí dotazovaných rodičů nepotřebovalo cestou pomoc např. tažením. Všechny cíle výletů se dětem líbily a ony samy ohodnotily náročnost trasy. (viz. kapitola č. 6.2.6 Vyhodnocení výletů). Tato hypotéza se potvrdila.

8 ZÁVĚR

Hlavní náplní této bakalářské práce je seznámení se sportováním dětí. Jedná se o oblíbené sporty jako jízda na kole, na kolečkových bruslích, sportování v parcích atd. Tato práce obsahuje nabídku cyklovýletů v okrese Praha – západ.

Na základě shrnutí cyklovýletů a jejich vyhodnocení rodiči a dětmi, kteří tyto výlety absolvovali, je v příloze č. 4 zařazen informační letáček. Ten se vztahuje k již zmíněným doporučeným cyklovýletům pro rodiče, kteří by měli zájem o výlet na kole, ale nemají inspiraci nebo trasy neznají. Informační letáček je umístěn v Mateřské škole v Chýni. U cyklovýletů je uveden popis cíle, popis trasy a celkové hodnocení výletu. Jelikož většina cesty vede po pozemních komunikacích III. třídy, je v příloze této práce výňatek ze základních pojmů pravidel silničního provozu.

Cílem práce bylo zjistit, jakým sportům se děti věnují. Veškeré informace získané od rodičů, které se týkají právě sportu dětí nebo využití parků ke sportování jsou shrnuty a vypracovány v praktické části této práce. Z výsledků jasně vyplývá, že rodiče mají zájem na tom, aby jejich děti sportovaly. Většina rodičů jsou sami aktivní sportovci, a proto k tomu vedou i své děti. Sami s nimi sportují nebo jim dávají možnost sportu v různých pohybově aktivních kroužcích.

Ze stanovených hypotéz se dvě potvrdily a jedna vyvrátila. S potěšením konstatuji, že vyvrácená hypotéza byla ta, která se vztahovala ke společnému sportování rodičů a dětí. Zbylé dvě hypotézy týkající se využití kola ke sportu a náročnost doporučených cyklovýletů vyšly podle očekávání.

Cíle a úkoly bakalářské práce byly splněny.

9 SEZNAM LITERATURY

1. BRIERLEY, John Keith. *7 prvních let života rozhoduje*, Praha: Portál, 1996.
2. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Sportujeme s nejmenšími dětmi*, Velké Bílovice: TeMi CZ, 2009.
3. DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze - Pedagogická fakulta, 2007.
4. HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika*, Praha: Univerzita Karlova - Pedagogická fakulta, 2001.
5. HORÁK, Václav. *Okolí Prahy*. Praha: ALPY, 1994.
6. KREJČÍKOVÁ, Eliška. *Vývojová psychologie pro učitele*.
7. LIŠKOVÁ, Jitka. *Kolo a děti*. Praha: Grada Publishing, a. s. 2005.
8. PERIČ, Tomáš. *Sportovní příprava dětí*. Praha: Grada Publishing, a. s., 2000.
9. ŠAFRÁNEK, Jiří. *Kolo pro děti i jejich rodiče*. Praha: Portál, 2000.
10. <http://www.prazskecyklostezky.cz>

centrální park Praha 13

11. <http://www.prahazelena.cz/centralni-park-praha-13.html>
12. http://www.prazska-hriste.cz/index.php?lang=cz&nav_id=parky-a-hriste&page=parky-a-hriste&url=mohylova_i
13. http://www.prazska-hriste.cz/index.php?lang=cz&nav_id=parky-a-hriste&page=parky-a-hriste&url=pod_hranici

park na Letné

14. <http://www.prahazelena.cz/letenske-sady.html>

Stromovka

15. <http://www.prahazelena.cz/vystaviste.html>
16. <http://www.prahazelena.cz/kralovska-obora-stromovka.html>

Karlštejn

17. http://www.mapy.cz/#x=14.210837&y=49.954578&z=11&c=23-14-30-28-29-27&rc=14.321107_50.045677_14.196517_49.958950_14.186049_49.937348&rl=%C4%8Dtvr%C5%A5%20Praha%205%2C%20Praha%2C%20okres%20Hlavn%C3%AD%20m%C4%9Bsto%20Praha_49%C2%B057%2732.221%22N%2C%2014%C2%B011%2747.460%22E_obec%20Karl%C5%A1tejn%2C%20okres%20Beroun%2C%20%C4%8Cesk%C3%A1%20republika&rp=%7B%22avoidtraffic%22%3A%221%22%2C%22criterion%22%3A%22bike1%22%7D&d=base_1663519_1&t=r
18. <http://www.infoglobe.cz/stredocesky-kraj2/karlstejn>

Iomy Amerika

19. http://cs.wikipedia.org/wiki/Amerika_%28v%C3%A1pencov%C3%A9_lomy%29
20. http://cs.wikipedia.org/wiki/Velk%C3%A1_Amerika

Unhošť

21. http://www.mapy.cz/#x=14.199370&y=50.075966&z=12&c=23-14-30-28-29-27&rc=14.226946_50.060723_14.165908_50.069705_14.130074_50.085352&rl=obec%20Ch%C3%BDn%C4%9B%2C%20okres%20Praha-z%C3%A1pad%2C%20%C4%8Cesk%C3%A1%20republika_%C4%8Cerven%C3%BD%20%C3%9Ajezd%2C%20okres%20Praha-z%C3%A1pad_Unho%C5%A1%C5%A5%2C%20okres%20Kladno&rp=%7B%22avoidtraffic%22%3A%221%22%2C%22criterion%22%3A%22bike1%22%7D&d=base_1663519_1&t=r

Červený Újezd

22. <http://www.turistika.cz/mista/hrad-cerveny-ujezd--1>

Unhošť

23. http://www.muunhost.cz/index.php?option=com_content&view=article&id=34&Itemid=83
24. <http://cs.wikipedia.org/wiki/Unho%C5%A1%C5%A5>

Lidice

25. http://www.mapy.cz/#q=ch%C3%BDn%C4%9B&t=r&x=14.232216&y=50.083724&z=13&c=23-14-30-28-29-27&rc=14.226946_50.060723_14.190126_50.143523&rl=obec%20Ch%C3%BDn%C4%9B%2C%20okres%20Praha-z%C3%A1pad%2C%20%C4%8Cesk%C3%A1%20republika_obec%20Lidice%2C%20okres%20Kladno%2C%20%C4%8Cesk%C3%A1%20republika&rp=%7B%22avoidtraffic%22%3A%221%22%2C%22criterion%22%3A%22bike%22%7D
- <http://www.turistika.cz/vylety/lidice-pripominka-tragedie>

SEZNAM PŘÍLOH

- Příloha č. 1 Základní pojmy z pravidel silničního provozu
- Příloha č. 2 Dotazník
- Příloha č. 3 Doplnující dotazník k cyklovýletům na Praze-západ
- Příloha č. 4 Informační leták pro rodiče

ZÁKLADNÍ POJMY Z PRAVIDEL SILNIČNÍHO PROVOZU

Účastník provozu na pozemních komunikacích je každý, kdo se přímým způsobem účastní provozu na pozemních komunikacích.

Nemotorové vozidlo je vozidlo pohybující se pomocí lidské nebo zvířecí síly, například jízdní kolo, ruční vozík nebo potahové vozidlo.

Chodec je i osoba, která tlačí nebo táhne sánky, dětský kočárek, vozík pro invalidy nebo ruční vozík o celkové šířce nepřevyšující 600mm, pohybuje se na lyžích nebo kolečkových bruslích anebo pomocí ručního nebo motorového vozíku pro invalidy, vede jízdní kolo, motocykl o objemu válců do 50cm³, psa a podobně.

Křižovatka je místo, v němž se pozemní komunikace protínají nebo stýkají; za křižovatku se nepovažuje vyústění polní nebo lesní cesty nebo jiné účelové komunikace na jinou pozemní komunikaci vyšší kategorie.

Snížená viditelnost je situace, kdy účastníci provozu na pozemních komunikacích dostatečně zřetelně nerozeznají jiná vozidla, osoby, zvířata nebo předměty na pozemní komunikaci, například od soumraku do svítání, za mlhy, sněžení, hustého deště nebo v tunelu.

*Je-li zřízena **stezka pro chodce** a cyklisty označená dopravní značkou „Stezka pro chodce a cyklisty“, na které je oddělen pruh pro chodce a pruh pro cyklisty, je **chodec** povinen užít pouze pruh vyznačený pro chodce. Pruh vyznačený pro cyklisty může chodec užít pouze při obcházení, vcházení a vycházení ze **stezky pro chodce a cyklisty**; přitom nesmí ohrozit cyklisty jedoucí v pruhu vyznačeném pro cyklisty. Je-li zřízena stezka pro chodce a cyklisty označená dopravní značkou „Stezka pro chodce a cyklisty“, na které je oddělen pruh pro chodce a pruh pro cyklisty, je **cyklista** povinen užít pouze pruh vyznačený pro cyklisty. Pruh otáčení, odbočování a vjíždění na stezku*

pro chodce a cyklisty; přitom nesmí ohrozit chodce jdoucí v pruhu vyznačeném pro chodce.

Jízdní pruh pro cyklisty nebo stezku pro cyklisty může užít i osoba pohybující se na lyžích nebo kolečkových bruslích nebo obdobném sportovním vybavení. Přitom je tato osoba povinna řídit se příslušnými pravidly a světelnými signály.

*Osoba **vedoucí jízdní kolo** nebo moped smí užít chodníku jen tehdy, neohrozí-li ostatní chodce; jinak musí užít pravé krajnice nebo pravého okraje vozovky.*

*Osoba **pohybující se na lyžích, kolečkových bruslích nebo obdobném sportovním vybavení** nesmí na chodníku nebo na stezce pro chodce ohrozit ostatní chodce.*

*Je-li zřízen **jízdní pruh pro cyklisty**, stezka pro cyklisty nebo je-li na křižovatce s řízeným provozem zřízen pruh pro cyklisty a vymezený prostor pro cyklisty, je cyklista povinen je užít.*

*Na vozovce se na jízdním kole jezdí **při pravém okraji vozovky**; nejsou-li tím ohrožováni ani omezováni chodci, smí se jet po pravé krajnici. Jízdním kolem se z hlediska provozu na pozemních komunikacích rozumí i **koloběžka**.*

*Cyklisté smějí jet jen **jednotlivě za sebou**.*

*Pohybují-li se vozidla pomalu nebo stojí-li za sebou při pravém okraji vozovky, může cyklista jedoucí stejným směrem tato vozidla **předjíždět nebo objíždět z pravé strany** po pravém okraji vozovky nebo krajnici, pokud je vpravo od vozidel dostatek místa; přitom je povinen dbát zvýšené opatrnosti.*

*Cyklista **mladší 15 let je povinen za jízdy používat ochrannou přilbu** schváleného typu podle zvláštního právního předpisu a mít ji nasazenou a řádně připevněnou na hlavě.*

*Dítě **mladší 10 let** smí na silnici, místní komunikaci a veřejně přístupné účelové komunikaci jet na jízdním kole jen **pod dohledem osoby starší 15 let**; to neplatí pro jízdu na chodníku, cyklistické stezce a v obytné a pěší zóně.*

*Na jednomístném jízdním kole **není dovoleno jezdit ve dvou**; je-li však jízdní kolo vybaveno pomocným sedadlem pro přepravu dítěte a pevnými opěrami pro nohy, smí osoba starší 15 let vézt osobu mladší 7 let.*

***Cyklista nesmí** jet bez držení řídítek, držet se jiného vozidla, vést za jízdy druhé jízdní kolo, ruční vozík, psa nebo jiné zvíře a vozit předměty, které by znesnadňovaly řízení jízdního kola nebo ohrožovaly jiné účastníky provozu na pozemních komunikacích. Při jízdě musí mít cyklista nohy na pedálech.*

výňatek: (Lišková J., Kolo a děti, Grada 2005, s.84-86)

Dotazník pro rodiče

V Praze dne

Vážení rodiče!

Jsem studentka Pedf UK v Praze, obor Učitelství pro mateřské školy se specializací na tělesnou výchovu. Prosím vás o vyplnění tohoto anonymního dotazníku, jehož vyhodnocení bude součástí bakalářské práce: Sportování v parcích, na městských a příměstských cyklostezkách s dětmi předškolního věku. Cílem dotazníku je zjistit jak jsou děti předškolního věku sportovně aktivní. Pokud máte více dětí ve věku 5-7 let, prosím, vyplňte více dotazníků.

Děkuji za spolupráci

Karolina Vrbová

1. Věk a pohlaví dítěte:
2. Jaké sporty vaše dítě aktivně ovládá? Prosím, vynechat zimní sporty. (aktivně = na kole bez pomocných koleček, na bruslích „nechodí“...)
3. V kolika letech začínalo dítě aktivně sportovat a o jaký sport se jedná?
4. Jakým sportům chcete, aby se vaše dítě v budoucnu zabývalo?
5. Kdo dítě vedl (vede) ke sportu?

PROSÍM, OTOČTE LIST!

6. Sportujete aktivně se svým dítětem? (aktivně = na kole nebo na bruslích jezdíte spolu na výlety, na projížďku, míčové hry hrajete s nimi...)

ANO NE

Pokud ano, jak často?

Jaké sporty?

7. Jste sami aktivní sportovci?

ANO NE

8. Jezdíte s dětmi na výlety na kolech? Pokud ano, kolik kilometrů?

ANO NE

9. Má vaše dítě možnost sportovat v okolí vašeho bydliště?

ANO NE

10. V jaké části Prahy bydlíte?

11. Kam chodíte s dítětem sportovat?

12. Chodíte s dítětem sportovat *v týdnu* nebo *o víkendu*? (zakroužkujte)

13. Navštěvuje vaše dítě ve svém volném čase nějaký sportovní kroužek?

ANO NE

Jaký?

Děkuji za spolupráci!

Příloha č. 3

Doplňující dotazník k cyklovýletům Praha - západ

Který z následujících výletů jste s dětmi absolvovali?	Chýně - Karlštejn (přes Mořinu)	Chýně - Unhošť (přes Červený Újezd)	Chýně - Lidice	Chýně - Svárovská lípa	Chýně - Okoř
Náročnost trasy podle vás - těžká - středně těžká - lehká					
Zvládlo dítě ujet celou trasu?					
S pomocí nebo samo? (popř. s jakou pomocí)					
Líbil se dítěti cíl trasy?					
Jak to pro něj (podle něj) bylo náročné?					

Příloha č. 4

Vážený rodiče,

pro svou bakalářskou práci jsem v nedávné době absolvovala několik cyklovýletů v okolí Chýně. Všechny tyto výlety na kole jsou určeny pro děti předškolního věku, proto bych Vám tímto ráda dala inspiraci. Informace v tabulce jsem získala od rodičů, kterým tímto ještě jednou děkuji za spolupráci. Ráda Vám odpovím nebo poradím na jakýkoliv Váš dotaz.

Karolina Bozděchová



Typy na výlety	<i>Chýně - Karlštej (přes Mořinu)</i>	<i>Chýně - Unhošť (přes Červený Újezd)</i>	<i>Chýně - Lidice</i>	<i>Chýně - Svárovská lípa</i>	<i>Chýně - Okoř</i>
Náročnost trasy	středně těžká až těžká	lehká až středně těžká	středně těžká	lehká	lehká až středně těžká
Délka trasy km + čas	21 km / 1,5 – 2 hodiny	9 km / 30 minut	14 km / 45 minut	9 km / 30 minut	17 km / 1 hodina
Pomoc pro děti	časté přestávky	bez pomoci	bez pomoci, více přestávek	bez pomoci	bez pomoci
Náročnost trasy podle dětí	těžká	středně těžká, provoz aut	těžká, provoz aut	lehká	středně těžká